மூலிகைமணி

மலர் 1 கார்த்திகை — மார்கழி | இதழ் 1, 2
இணைப்பிதழ்





விலை ரூ. 3

உள்ளே. . .

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில்
நாட்டுப்புற நன் மருந்துகள் – கருத்தரங்கு

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தமிழ் இலக்கியத் துறையின் தலைவர் பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள், திங்கட் கிழமைதோறும், பிற்பகலில் தமிழ் இலக்கியம், திருக்குறள், நாட்டுப்புற இயல், திரைப் படத் திறனாய்வு—ஆகிய துறைகளைப் பற்றி, கருத்தரங்குகள் நடத்தி வருகின்றார்.

18—8--80-இல் 'நாட்டுப்புற நன் மருந்துகள்' எனும் பொருளில் 'மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன்' அவர்களைக் கருத்தரங்கில் கட்டுரைப் படிக்குமாறு அவர்கள் பணித்தமைக்கிணங்க ஆசிரியர், கட்டுரைப்படித்து பல புதிய செய்திகளை வழங்கியதுடன், 'நாட்டுப்புற இன்ஹேலர்' என்ற பெயரில் மருந்து ஒன்றையும் அளித்தார். இந் நிகழ்ச்சிக்குத் திருமதி ரெஜினா வின்சென்ட் அவர்கள் தலைமை வகித்துப் 'புதிய பாதையில் தமிழ் இலக்கியத்துறையை நடத்திச்செல்லும்' பேராசிரியர் ந. சஞ்சீவி அவர்களைப் பாராட்டிக் கட்டுரையைப் படித்த ஆசிரியருக்கு நல்வாழ்த்தினைக் கூறினர்.



பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள்,
கருத்தரங்கு பற்றி விளக்குதல்.

(பின் அட்டையில் உட்புறம் காண்க)



உ

மங்கள மிகுந்தநின் பதியுடன் வந்தருள்செய்

கங்கையொடு தும்பையும் அணிந்தவர் வியக்குங்
கலாமதியை நிகர்வத னமுங்
கருணைபொழி விழிகளும் விண்முகில்கள்வெளிறெனக்
காட்டிய கருங் கூந்தலுஞ்

சங்கையில் லாதொளிரு மாங்கல்ய தாரணந்
தங்குமணி மிடறு மிக்க
சதுர்பெருகு துங்கபா சாங்குசம் இலங்குகர
தலமுவிர லணியும் அரவும்

புங்கவர்க் கமுதருளு மந்தரகு சங்களும்
பொலியு நவமணி நூபுரம்
பூண்ட செஞ் சேவடியை நாளும் புகழ்ந்துமே
போற்றியென வாழ்த்த விடைமேல்

மங்கள மிகுந்தநின் பதியுடன் வந்தருள்செய்
வளர்திருக் கடவூ ரில்வாழ்
வாமி! சுபநேமி! புகழ்நாமி! சிவசாமிமகிழ்
வாமி! அபி ராமி! உமையே!





அமரர் கண்ணப்பரின்

மூலிகை மொழிகள்

◉ தமிழ் நாட்டில் கும்பகோணத்தைத் தாண்டிச் சென்று பார்த்தால், அங்கு திருநெல்வேலி சைவர்களுடைய உணவு விடுதிகளில் மண் பானையில் சமைத்த சோறு அதிகவிலை, உலோகப் பாத்திரத்தில் சமைத்த சோறு குறைந்த விலை என்று சொல்வர். இதேபோல் ஜெர்மன் நாட்டிலேயும் ரொட்டிக் கடைக்காரர்கள், அருகம்புல் சத்து சேர்த்துத் தயாரித்த ரொட்டிகளை அதிக விலைக்கும், அது இல்லாது சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்கிருர்களாம். இதில் நிறைய விற்பது அருகம்புல் சத்து சேர்ந்த ரொட்டிதானும். எப்படி அருகம் புல்லின் பெருமை!

◉ ''வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆய்வுதாம்'' என்ற சிலேடை மொழி உண்டு. ஆய்வு என்ருல் ஆராய்ச்சி. நமது நாட்டு சித்தர் முறை பயின்ற நம் முன்னேர் புல் வகையில் 'கௌரிவாற் புல்'' என்ற ஒரு வகைப் புல்லில் ரசவாதம் செய்துள்ளதாக, அருணகிரி நாதர் அருளிய திருப்புகழ் சித்து வகுப்புப் பாடல்களால் அறியக்கிடக்கின்றது.

◉ மாலதி என்ற பெயரைக் கண்டு எந்த திரைப்பட நடிகை என்ற ஐயம் கொள்ள வேண்டாம். திரைப்படத்திற்கும் அடியேனுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம். இதனுல் ரசிகத் தன்மையே இல்லாதவரோ? என்று முடிவு செய்து விடாதீர்கள்! தற்கால திரைப்படத்திலே ரசிக்கக்கூடிய நல்ல விஷயங்கள் குறைந்து போனதுதான் காரணம். மூலிகைகளிலேயும் மாலதி இருக்கிருள். இந்த மாலதிக்கு நடிக்கத் தெரியாது. மக்களின் நல்வாழ்வில் அக்கரைக் கொண்டவள். மனிதர்கள் மட்டும் அல்லாமல் நல்ல பாம்புகளும் ஏன் இறைவனும் கூட இந்த மாலதியை விரும்புவது ஆச்சர்யப்பட வேண்டிய விஷயம். யார் இந்த மாலதி? மலர்ந்து நறு மணம் வீசி வருவோர் போவோரைக் கவர்ந்து தன்பக்கம் இழுக்கும் மல்லிகைக் கொடிக்குத்தான் மாலதி என்று பெயர்.

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்;
அருவிநீர் பித்தம் போக்கும்;
சோற்றுநீர் இரண்டும் போக்கும்.

83-3

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



மலர் 17 | ரௌத்திரி ஹூ கார்த்திகை-மார்கழி இணைப்பிதழ் நவம்பர், திசம்பர் 1980 | இதழ் 1 & 2

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்: அமரர்,
மூலிகை உலகின் வாரியார்,
வேலூர் டாக்டர்
ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள்

நிர்வாக ஆசிரியர்:
க. வேங்கடேசன் எம். ஏ.,

அறிஞர் குழு:
டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன்
துணை முதல்வர்,
சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.
டாக்டர். சுப. சண்முகநாதன்
முதல்வர், பச்சையப்பன்
கல்லூரி, சென்னை-30.
டாக்டர். சிற்சபை, காஞ்சி.

இணைப்பு இதழ்
விலை ரூ. 3-00

முகவரி: ஆசிரியர்,
மூலிகை மணி
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு
செனாய்நகர், சென்னை-600 030

அன்பார்ந்த
வாசகப் பெருமக்களே!
வணக்கம்.

இந்த இதழ் கார்த்திகை, மார்கழி இதழாக மலர்கின்றது. 17-வது ஆண்டு இவ்விதழ் மூலிகைமணி யிலிருந்து தொடங்குகிறது.

நாளுக்குநாள் மூலிகை மணி யின் தரம் உயர்ந்து வருவதற்கும், பல புதிய செய்திகளை அளிப்பதற் கும் தங்கள் நல்லாதரவே முழு காரணமாகும். மேலும் பல முயற் சிகளில் ஈடுபட இருக்கும் இந்த நேரத்தில்— காகித விலை, அச்சுக் கூலி, அஞ்சல் செலவு உயர்வு ஆகிய காரணங்களால் விலை உயர்வு தவிர்க்க இயலாததாகி விட்டது. எனவே இந்த இதழி லிருந்து மூலிகைமணி விலை ரூ. 1-50 ஆகிறது. அதற்கேற்ப ஆண் டுச் சந்தா ரூ. 18 ஆகவும், மூவாண் டுச் சந்தா ரூ. 54 ஆகவும் உயர் கின்றது.

விலை உயர்வைப் பொருட் படுத்தாது, மேலும் நன்முறையில் பணிபுரிய வாசக சந்தா அன்பர் களின் நீடித்த உதவியை எதிர்ப் பார்க்கிறேன். —க. வே.

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

மூலிகை வளமே !  நாட்டு வளம் !!

அன்பார்ந்த வாசகர்களே !

பணிவார்ந்த வணக்கம்.

இந்த இதழிலிருந்து — 17வது ஆண்டு ‘மூலிகை மணி’க்குத் தொடங்குகிறது.

‘மூலிகைமணி’ கடந்த 16 ஆண்டுகளில் ஆற்றியுள்ளப் பணிகளை மக்கள் நன்கறிவர்.

‘மூலிகை மருத்துவம்’ — எனும் புதியமுறையை கடந்த 25 ஆண்டுகளாகத்—தமிழகத்தில் பரப்பிய அமரர் கண்ணப்பரின் வாழ்நாள் ஆசை—‘மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்’ ஒன்றை அமைக்க வேண்டும் என்பதே.

இந்த ஆராய்ச்சி நிலையம் அமைய வேண்டிய—காலமும் சூழ்நிலையும் உருவாகி வருவதை நான் நன்குணர்கின்றேன்.

அமரர் கண்ணப்பர்—காலம் முழுதும் மூலிகைகளைப் பற்றியும், சித்த மருத்துவம் பற்றியும் சிந்தித்து மக்களிடையே—அவற்றின் அளப்பரிய உண்மையான பயன் முறைகளைப் பரப்பினர். அவர் முயற்சிகள், செயல்கள், இன்று மூலிகை ஆராய்ச்சிக்குரிய நல்ல சூழ்நிலையை உருவாக்கியுள்ளது.

தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவம், மூலிகை ஆராய்ச்சி—என்றால், மூலிகை மணியையும், கண்ணப்பரையும் நினைக்காமல் இருக்க முடியாது. ‘மூலிகை மருத்துவ இயக்கமாக’த் தமிழக மக்களை அவர் தம் பணிகள் மூலம் உருவாக்கியுள்ளார்.

அவர் அமைத்துக் கொடுத்துள்ள இந்த நல்ல சூழலை—நிலைக்களனாகக் கொண்டு—யான் மேலும் சில வளர்ச்சிகளைக் காண விழைகிறேன்.

தன் எழுத்துத் திறனால் எங்ஙனம் அமரர் கண்ணப்பர்—'மூலிகை மணி'யை மக்கள் மன்றத்தில் நிலைபெறச் செய்துள்ளாரோ-அவ்வாறே-அவர் வழியில் 'மூலிகை ஆராய்ச்சி நிலையம்' ஒன்றை அமைத்து—மக்கள் மன்றத்தின் முன்—அதனை நிலைப்படுத்த விழைகின்றேன்.

எழுத்துப்பணிமூலம் என் தந்தையார் சாதித்தவற்றை—

ஆராய்ச்சிப்பணி மூலம் யான் நிலைபெறச் செய்ய விழைகின்றேன்.

அடுத்து வரும் 10 ஆண்டுகளில் **மூலிகை ஆராய்ச்சி நிலையம்** செயல்பட வேண்டி ஒரு விரிவான திட்டத்தினை வகுத்துள்ளேன். இவ் வாராய்ச்சி நிலையம்-அமரர் கண்ணப்பர் பெயராலேயே அமைக்கப்பெறும்.

மெக்சிகோ நாட்டில்தான் மூலிகை ஆராய்ச்சிக்கு என்று மிகப்பெரிய ஆராய்ச்சி நிலையம் உள்ளது.

அதற்கடுத்த நிலையில்—'மூலிகை மணி' ஒன்றுதான் மூலிகை ஆராய்ச்சியில் முழுமையாகத்—தொடர்ந்து தனியாகப் பணிபுரிந்து வருகிறது.

பத்திரிக்கை மூலமாக—கடந்த 16 ஆண்டுகளில் கூறி வருவதை, (17-ஆம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இவ்வாண்டிலிருந்து) செயல்படுத்தும் வகையில் '**கண்ணப்பர் மூலிகை ஆராய்ச்சி நிலையம்**' இயங்கும்.

இப்போதெல்லாம், விடியல்முதல் உறங்கும் வரை—என்னைப் பிடித்து உலுக்கும் திட்டம் இந்தத் திட்டம்தான்.

கழுத்தில் கையை வைத்து 'யாரோ'—இந்தத் திட்டத்தை நோக்கி என்னைச் செலுத்துவதுபோல் உணர்கிறேன், முதற் கட்டமாக,

திட்டத்தின் முழு வடிவத்தை உருவாக்கிவருகிறேன்.

அடுத்த இதழில் அந்தத் திட்டம் பற்றிய முழு அறிவிப்பு வெளி வரும்.

'மூலிகைமணியின்' ஓர் அங்கமாக விளங்கும் சந்தா, வாசக அன்பர்களின் ஒத்துழைப்பு இன்றி—எதையும் யான் செய்வதில்லை.
எனவே,

சந்தா, வாசக அன்பர்கள்!

உடனடியாக, இந்தத் திட்டத்திற்கு ஆதரவாக, தமது கருத்துக்களை ஆலோசனைகளைக் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதி அனுப்ப வேண்டுகிறேன். (க. வேங்கடேசன், 9 கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனாய் நகர், சென்னை-30.)

'கண்ணப்பர் மூலிகை ஆராய்ச்சி நிலையம்'

என்ற அமைப்பினை உருவாக்க உதவும், பல்வேறு ஆலோசனைகளையும், அந்தத் திட்டத்தினைச் செயல்படுத்தத் தேவைப்படும் நிதி வசதிகளைத் திரட்டவும், வாசகர்கள், தமதுஅரிய ஆலோசனைகளைத் தாராளமாக எனக்கு எழுதி அனுப்ப வேண்டுகிறேன். வாசகர்களின் ஆலோசனைகளை அடிப்படையாக வைத்து—திட்ட அமைப்பைச் நினைத்தே—இவ்வேண்டுகோள்.

பதினேழாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும், 'மூலிகை மணி'—சந்தா அன்பர்கள், வாசகர்கள், ஏஜெண்டுகள், நூலகர்கள் மற்றும் அத்துணை ஆதரவாளர்களையும் செயல்படுத்த நன்றியுடன் நினைத்துப் போற்றுகின்றது.

மூலிகைகளோடு மூலிகையாய் ஒன்றிவிட்ட அமரர் கண்ணப்பரை வணங்கி—இவ்வாண்டுச் சிந்தனையாக—

மேற்கண்ட திட்டத்தினைப் படைத்து நடைமுறையில் இத்திட்டம் வெற்றிபெற தோன்றாத் துணையாய் விளங்கும் தணிகை வேலவன் திருவடியைப் போற்றி அன்னை அபிராமியின் அருளை வேண்டுகிறேன்.

—க. வே.



நம் நாட்டு மூலிகைகள்



233-மூலிகை

வண்டுக் கொல்லி

(சீமை அகத்தி)

CASSIA ALATA

தமிழ் நாட்டு மருத்துவர்களின் மூலிகை அறிவை ஆராய்ந்தால் அவர்களின் நுட்பமான புலமை நன்கு புலனாகும். வழக்கில் உள்ள மூலிகைளின் பெயரைச் சிலவற்றைச் சொல்லிப் பாருங்கள். அந்த மூலிகையின் பெயரே எந்த நோய்க்கு அது பயனாகும் என்பதைக் குறிக்கும்.

கண்டங்கத்திரி

தொண்டைக்குரல் கம்மலாகி விட்டால், அதனைக் கத்தரிப்பது

முடக்கத்தான்

கீல்வாதம் காரணமாக வரும் முடக்கு வாதத்தினை வராமல் தடுப்பது முடக்கத்தான்.

முடக்கு + அறுத்தான் — முடக்கறுத்தான்—முடக்கத்தான்.

நஞ்சு முறிச்சான்

நஞ்சுகளை முறிப்பது நஞ்சு முறிச்சான்

பொன்னாங்கண்ணி

மேனியைப் பொன்னிறமாக்குவது பொன் + ஆம் + காண் + நீ— பொன்னாங்கண்ணி.

குப்பைமேனி

குப்பையைப்போல் சர்மம் பாதிக்கப்பட்டு அழுகிய நிலையில் உள்ள மேனியைச் சீர்திருத்துவது குப்பைமேனி.

நன்னாரி

உடம்பில் வரும் நாற்றத்தை போக்கி மணம் கமழச்செய்வது நன்னாரி.

இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

பிணித் தீர்க்கும் மூலிகைகளின் பெயரைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே அது எதற்குப் பயனாகிறது என்பதை சந்தேகமின்றித் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில், ''நோயின் பெயரையும் அதனைத்

தீர்க்கும் மூலிகையையும் இணைந்த பெயராக' Two in one போல் படிப்போர்க்கு உள்ளங் கை நெல்லிக்கனிபோல்—தெரிய வேண்டும் என்பதற்காக - இவ் வளவு அழகாகப் பெயர் சூட்டி யுள்ள நம் முன்னோர்களின் பரந்த மனப்பான்மையும், நுட்ப மான அறிவையும், பாராட்ட நமக்கு மனமில்லை.

இவற்றையெல்லாம் படித்தும் கேட்டும் தெரிந்துகொள்ள ஆர்வ மின்றி சோம்பேறித் தனமாகப் பொழுதைக் கழித்துவிட்டு, மேடை ஏதாவது கிடைத்தால், 'சித்த மருத்துவம் வளர வேண்டு மானால்—முன்னோர்கள் ரகசிய மாக்கியதை யெல்லாம் வெளிக் கொணர வேண்டும்' என்று பொறுப்பின்றி பேசிவருவது எவ் வளவு கண்டனத்திற்குரியது.

எங்கே ரகசியமாக்கினார்கள்? முடக்கத்தானும், நன்னாரியும், பொன்னாங்கண்ணியும், குப்பை மேனியும் கண்டங்கத்தரியும், நஞ்சு முறிச்சான் போன்ற— நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை யும், மருத்துவ முறைகளையும்— உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் அல்லவா—நம்மிடையே புழக்கி உள்ளனர்.

நாம்தான் கண்ணிருந்தும் குரு டராய்க் காதிருந்தும் செவிடராய், காலில் மிதிபடும் அத்துணை மூலி கைகளையும் மிதித்துக் கொண்டு செல்கிறோம்.

முன்னோர்கள் மூடர்களல்ல; முழுமதியாளர்கள் என்பதை, அவர்கள் கூறியுள்ள மூலிகைப் பெயர்களைக் கொண்டே நிறுவ லாம்.

வண்டுக் கொல்லி

இவ்விதம் நோய் நீக்கும் பெய ரைக் கொண்ட மூலிகைகளில் ஒன்றுதான், இவ்விதழ் அட் டையை அலங்கரிக்கும் 'வண்டுக் கொல்லி' ஆம்! வண்டு போன்ற நஞ்சுத் தன்மைகொண்ட பூச்சி களின் கடிவிடங்களைக் கொல்லும் திறன் இந்த மூலிகைக்கு உண்டு என்பதை 'உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல்' மூடு மந்திரமின்றி விளக்குவது, இந்த மூலிகையின் பெயரான 'வண்டுக்கொல்லி'

மதுரை போன்ற மாவட்டங் களில் 'வண்டுக்கொல்லி' என அழைக்கப்பட்டாலும், வடாற் காடு, சென்னை போன்ற இடங் களில் 'சீமை அகத்தி' என்றே அழைக்கப்படுகிறது. எனவே, வட்டார வழக்கமாக சீமை அகத் தியைக் கருதலாம். 'வண்டுக் கொல்லி' என்பதே மருத்துவர் கள் வைத்த பெயராகக்கொள்ள லாம். தமிழில் மட்டுமின்றி ஆங் கிலத்திலும் இந்த மூலிகைக்கு நோயின் பெயரையே வைத்துள் ளது விந்தையாக உள்ளது. ஆம், ஆங்கிலத்தில் இதன் பெயர், Ringworm Shurb என்ப தாகும்.

பொது விவரம்

சாதாரணமாகத் தோட்டத்துச் செடியாகவும், பூங்காவில் அழகுக்காகவும் வளர்க்கப்படும் 'வண்டுக் கொல்லி'-பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் செடியாகவும் உள்ளது. குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த இதன் இலைகள் அகத்தி இன இலைகளைப்போன்ற தண்டு, கிளை, இலை அமைப்புகளைக்கொண்டிருக்கும். ஆனால் தண்டு, கிளை, இலை ஆகியன மிக நீளமாக இருக்கும். அகத்தி செடியையும், சீமை அகத்திச் செடியையும் ஒப்பிட்டால், அகத்திச் செடியின் விசுவரூபம் சீமை அகத்தியாக இருக்குமோ என எண்ணத் தோன்றும். இந்தச் செடியின் நீளமான இலையைப் பார்த்தால், மயிலின் நீளமான இறகு நினைவுக்கு வரும். நீள வட்டமாக வடிவமுள்ள இந்த இலையை ஒன்று எடுத்து காற்றுக்காக விசிறிக் கொள்ளலாம்போல் தோன்றும். அவ்வளவு நீளமாக இருக்கும். வறட்சித் தன்மை உடைய இலை—சொர சொரப்பாகவும்இருக்கும். கிளைகளின் உச்சியில், மஞ்சள் நிறப்பூக்கள் கண்ணைக் கவரும் வகையில் மொட்டாகி மலரும். 'சேவலுக்கு கொண்டை போல்' இந்தச் செடிக்கு— 'மஞ்சள் பூ' கொண்டையாகக் காட்சிதரும்.

மருத்துவக் குணம்

தோட்டத்தில் அழகுணர்ச்சியைத் தரும் 'வண்டுக்கொல்லி'—நம் நாட்டு மருத்துவ முறையில், தோலுக்கு அழகு ஊட்டும் திறனுள்ளதாகும்.

எச்சில் தழும்பு, படர்தாமரை, தோலின் நிறமாற்றம், சொறி சிரங்கு, போன்ற தோல் தொடர்பான நோய்களுக்கு 'வண்டுக் கொல்லி'—நன் மருந்தாகும்.

அத்துடன் பெயருக்கேற்ப, வண்டு, பூரான், கம்பளிப்பூச்சி மற்றும் வயல்வெளிகள் தோட்டத்தில் காணப்படும், சில வகை விஷப் பூச்சிகள், குறிப்பாக, தென்னைமரத்து வண்டு—ஆகியவற்றின் கடி விஷங்களை ஆற்றும் திறன் இதற்கு உண்டு.

படர்தாமரைக்கு

வண்டுக்கொல்லி இலை மூன்று (அ) நான்கு எடுத்து அத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறிது கூட்டி மைபோல் அரைத்துப் படர் தாமரை மீது பூசி 2 மணிநேரம் ஊறியபின் குளித்துவர, 10 நாட்களில் படர்தாமரை ஒழியும். தேங்காய் எண்ணெயை மற்ற நேரங்களில் பூசி வரலாம்.

எச்சிற்தழும்பு, சொறி, சிரங்குக்கு

இதன் இலையை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து இரவில் அவற்றின் மேல் பூசி காலையில் குளித்துவிடவும். 10 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்துவர நீங்கும்.

வண்டுக்கடி, விஷப்பூச்சிகள் கடித்தால்

தோலின்மேல் தடிப்பு தடிப்பு களாகத்தழும்புகளும், அரிப்புடன் கூடிய தழும்புகளும் தோன்றும் போது, இதன் இலையை எலுமிச் சம் பழச்சாறுவிட்டரைத்து அவற் றின் மேல் பூசி ஊறியபின் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க அவை மூன்று நாட்களில் தணியும்.

வெண்மேகம், சர்ம மேகநோய்க்கு

200 கிராம் தேன் மெழுகுடன் 1 லிட்டர் தேங்காயெண்ணெய் கூட்டி—சுடவைத்து உருக்கி, சூடு குறையுமுன் 500 மில்லி வண்டுக்கொல்லி இலைச்சாறு விட்டு மெழுகுபோல கலக்கிப் பதத்தில் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, சர்ம நோய், படைகள் மீது இரவிலும் பகலிலும் தடவி வர, அந்த நோய் மேலும் பரவா மல் ஒழியும். வெண்மேகத்திற் கும் இதனைத் தொடர்ந்து செய்து வர நாளடைவில் விலகும்.

முகப்பருவிற்கு

முகப்பருவினால் தொல்லையுறு வோர், வண்டுக்கொல்லி இலையை அரைத்து பருவின் மீது தடவி வர, அவை உலர்ந்து விழும்.

இதன்வேரை எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு அரைத்து முகத்தில் பூசிப் பின் கழுவி வர—முகப்பரு வராது இருக்கும்.

அரிப்புடன் கூடிய நாட்பட்ட சிரங்குக்கு

சீமை அகத்தி இலையை, தேங்காய்ப்போல், தும்பையிலை கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்று டன் சேர்த்தரைத்து சிரங்குமீது பூசி வர – அவை விரைவில் ஒழி யும். கடலை எண்ணெய், மாமிச வகை உணவு, மிகு காரம் ஆகிய வற்றை நீக்கி — மோர், பால், தேன், ஆரஞ்சு, நெல்லி, காரட் போன்ற உணவு வகைகளை உண்டு வர விரைவில் நாட் பட்ட சிரங்கு ஒழியும்.

ஆராய்ச்சிக்குறிப்பு :

'பார்த்தினியம்' நஞ்சு முறிய ; தற்போது பரவி வரும் விஷச் செடியான பார்த்தீனியத்தின் நஞ்சால் பலரும் தோல்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுத் துயரடைகின் கின்றனர். இந்த நோய்க்கு— 'வண்டுக்கொல்லி' இலை பயன் தரக்கூடும். இதன் வேரை உள் ளுக்கும், இலையை வெளிக்கும் பயன் படுத்தினால் பலன் பெற லாம். நவீன ஆய்வாளர்கள்— 'வண்டுக் கொல்லி' யின் சர்ம நோய் அகற்றும் திறனை—பார்த் தீனிய நஞ்சுக்கு மாற்றாக இத னைப்பயன்படுத்த முடியுமா? என் பதையும் ஆராய வேண்டும்.

வழிகாட்டும் வித்தகர்கள்

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின் பல துறைகளும் தற்போது சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் நாட்டம் செலுத்தி வருவது பாராட்டத் தகுந்ததாகும். 1972இல் முதன்முதலாகப்—பத்துநாள் கருத்தரங்கில் 'தமிழில் மருத்துவம்' எனும் தலைப்பில் ஒருநாள் கருத்தரங்கை—பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள் நடத்திச் 'சித்த மருத்துவம்' பல்கலைக்கழக அரங்கில் நுழைய வழி வகுத்தார்.



18 - 8 - 80 அன்று சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் தமிழ் இலக்கியத்துறை நடத்திய 'நாட்டுப்புற நன்மருந்துகள்' கருத்தரங்கு பற்றிய அறிவிப்புப் பலகை கலைஉணர்வோடு எழுதப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

இதே தலைப்பில் 'பிஎச்.டி.' பட்ட ஆய்வுக்காக டாக்டர் சஞ்சீவியின் ஆலோசனையினை ஏற்று, பேராசிரியர் டாக்டர் சி. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள் க. வேங்கடேசன் அவர்களைத் தன் மேற்பார்வையில் ஆய்வு செய்யுமாறு பணித்து, அவரும் கடந்த ஐந்தாண்டுகளாக ஆய்வினை நிகழ்த்தி ஆய்வேட்டினை நிறைவுசெய்யும் பணியில் மூழ்கியுள்ளார்.

தமிழ் இலக்கியத்துறை, மொழித்துறை மட்டுமின்றி, உயிர் வேதியல் துறை, மருந்தியல் துறை ஆகியவற்றைச் சார்ந்த பேராசிரியர்கள் டாக்டர் சண்முகசுந்தரம், டாக்டர் திருமதி ராதா சண்முகசுந்தரம், டாக்டர் லலிதா காமேசுவரன் ஆகியோரும், அவர்களின் ஆய்வு மாணவர்களும், சித்த மருத்துவத்தை அறிவியல் நோக்கில் ஆய்வு நிகழ்த்தி வருவது பெரிதும் போற்றத் தகுந்த பணியாகும்.

பல்கலைக் கழகத்தில் சித்த மருத்துவம் பல நிலைகளில் ஆராயப் படுவதற்கு வழிகாட்டி வரும் வித்தகர்களான மேற்குறிக்கப்பெற்ற பேராசிரியப் பெருமக்களின் பரந்த மனப்பான்மையை—'மூலிகை மணி' போற்றுகின்றது காலம் கருதி ஆற்றும் அவர்களின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுப்பணி— 'சித்த மருத்துவ வரலாற்றில்' இன்றியமையாத சிறப்பிடத்தினைப் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஃ ஃ ஃ

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் மூலிகை மணியின் பணிகள்

தலைப்புச் செய்திகள்

கடந்த இதழில் அறிவித்தவாறு, ஐந்தாம் உலகத்தமிழ் மாநாட்டில், மூலிகைமணியின் சார்பாக, அமைக்கப்பெற்ற கண்காட்சி, கருத்தரங்கு திட்டமிட்டவாறு, 7-1-81-8-1-81 ஆகிய இருநாட்களும் மதுரையில் மேலமாசி வீதியில் உள்ள 'நியூ ஆரியபவன்' அசெம்பிளி மண்டபத்தில், சிறப்பாக நடந்தேறியது.

முதல் நாள் கருத்தரங்கில், சிறப்பு அழைப்பாளராக, ஸ்ரீலங்கா அறநிலைய அமைச்சர் மாண்புமிகு ராஜதுரை அவர்கள் கலந்துகொண்டு சித்த மருத்துவச் சிறப்புகளை எடுத்துரைத்து—''மூலிகைகள், சித்த மருத்துவ ஆய்வுகளை ஸ்ரீலங்காவில் வந்து நிகழ்த்துமாறு'' மூலிகைமணி ஆசிரியரையும், சித்த மருத்துவ ஆய்வாளர்களையும் அழைத்தார்.

தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார் தமது தலைமையுரையில், 'மூலிகை மணியின் பணிகளைப் பாராட்டி — அமைய இருக்கும் தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தில், சித்த மருத்துவத்திற்கெனத் தனித்துறை அமைக்குமாறு' அரசுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தார்.

டாக்டர் மாணிக்க வாசகம், திரு. மா. சந்திர மூர்த்தி, மூலிகைமணி க. பாபு, டாக்டர் சிற்சபை, டாக்டர். இராமச்சந்திரன் ஆகியோர் கருத்தரங்கில் பங்கேற்று கட்டுரைகள் படித்தனர்.

மறுநாள், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரித் துணை முதல்வரும், மருந்தியல் இயக்ககத்தின் இயக்குனருமான, டாக்டர்

இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள் தலைமையில், 'மருந்தியல் துறை நோக்கில் சித்த மருத்துவம்'' எனும் தலைப்பில் டாக்டர்விநாயகம், டாக்டர் பஷீர், ப. குழந்தைவேல், விசுவநாதன் ஆகியோர் கட்டுரைகள் படித்தனர்.

டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள் தமது தலைமையுரையில், ''உடனடியாகத் தமிழக அரசு சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம் ஒன்றை அமைத்து, ஆண்டுக்குப் 10 லட்சம் வீதம் 10 ஆண்டுகள் முதலீடு செய்து—சித்த மருந்துகளை நவீன ஆய்வுக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம், அடுத்து வரும் ஆண்டுகளில் கோடிக்கணக்கானப் பணத்தை சித்த மருந்துகள் மூலம் அந்நியச் செலாவணியாகப் பெற முடியும்'' என்று கூறினர்.

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த சமூக இயல் ஆய்வாளர், ஸ்டீபன் காம்ப்பல், 'சித்த மருத்துவம் தம்மைப் பெரிதும் கவர்ந்துள்ளதாகவும், அறிவியல் பின்னணி உடைய மருத்துவமாக இது தெரிகிறது. கூட்டு முயற்சியின் மூலம், நவீனமயமாக்கி — மேலும் நல்வாழ்வுபெற முயல, இதுபோன்ற கண்காட்சி கருத்தரங்குகள் பயன்படும்' என்று குறிப்பிட்டு— 'நவீன ஆய்வில் சித்த மருத்துவம்' எனும் கண்காட்சியைத் திறந்து வைத்தார்.

பிற்பகல் நிகழ்ச்சியில், சென்னைப் பல்கலைக் கழக உயிர் வேதியல் துறையின் சார்பில், பேராசிரியர் டாக்டர் சண்முக சுந்தரம் அவர்கள் தலைமையில் டாக்டர் பன்னீர் செல்வம், திரு. தண்டபாணி, செல்வி உமா, செல்வி அருணா, ஆகியோர், ''உயிர் வேதியல் பார்வையில் சித்த மருத்துவம்'' எனும் தலைப்பில் கட்டுரைகளைப் படித்தனர். பேராசிரியர் டாக்டர் சண்முகசுந்தரம் அவர்கள் தமது தலைமையுரையில் 'சித்த மருந்துகளும்— மூலிகைகளையும் நவீன அணுகு முறையில் உயிர் வேதியல் அடிப்படையில் ஆய்வு செய்வதால் பல

நல்ல மருந்துகளை மருத்துவ உலகுக்கு அளிக்க முடியும் என்றும், உயிர் வேதியல் துறையில், இந்த நோக்கத்திற்கு ஆக்கம் தரும் வகையில், சிறுகுறிஞ்சான், அன்னபவள செந்தூரம் ஆகியன ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகின்றன. நல்ல பலனை அவை நிரூபித்துள்ளன'' என்று கூறினர். மாண்பு மிகு. க. இராசாராம், அவர்கள், விழாவை நிறைவு செய்து சிறப்புரை ஆற்றி, ''சித்தமருத்துவ வளர்ச்சிக்குத் தமிழக அரசுஎல்லாவித உதவிகளையும் செய்யத் தயாராக இருப்பதாகவும், மூலிகைமணி ஆசிரியர் வேங்கடேசன் போன்றவர்கள் தக்க வகையில் அரசை முன்னதாக அணுகி, திட்டங்களைக்கூறி, இதுபோன்ற கருத்தரங்குகளைக்கூட அரசு மூலம் செய்ய முயல வேண்டும்' என்று ஆலோசனை கூறினர். சித்த மருத்துவத்தை நவீனமாக்கும் நோக்கில் சிறந்த வகையில் ஆய்வு செய்துவரும்,

டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன், டாக்டர் இராதா. சண்முகசுந்தரம் ஆகியோர்க்கு, மூலிகைமணி ஆசிரியர் அளித்த சால்வைகளை திரு. க. இராசாராம் அவர்கள் அளித்துப் பாராட்டுதலைத் தெரிவித்தார்.

இறுதிச் சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக, யோகாசன நிபுணர் திரு. ஓ.ஆர். சீனிவாசன் அவர்கள், 'நலவாழ்வுக்குதவும் யோகாசனப் பயிற்சிகளை'ப் பற்றி விளக்கிக்கூறி, இறுதியில் தன் பிராணயாம வலிமையால் பருமனை இரும்புச் சங்கலியை இடுப்பில் சுற்றி காலில் உடைத்தார்.

இவ்வாறு—ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் வேறு எவரும், ஏன் அரசுகூட செய்யாத பணியை 'மூலிகைமணி' வாசகர்கள் துணையை மட்டுமே உறுதுணையாகக் கொண்டு கண்காட்சி, கருத்தரங்கை மிகச் சிறப்பாக நடத்தியது, போற்றத் தகுந்ததாகும்.

—தமிழ்ச்செல்வி



நோயும்-மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும் ஆசிரியர் பதிலும்



இந்தப் பகுதியில், வாசகர்கட்குப் பயன்படும் வகையில், அன்பர்கள் கேட்கும் நோய்க்குரிய மூலிகை மருந்து முறைகள் கூறப்படுகின்றன. அபாயமற்ற, எளிய, விரைவில் பயன் தரத்தக்க அனுபவ முறைகள் இவை. தக்க முறையில், இவற்றைப் பின்பற்றினுல் குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப் பெறலாம். பலரும் பயன் பெற்றுள்ளனர்.

வாசகர்கட்கு ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களைப்பற்றிய வினுக்களுக்கு, இலவசமாக மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை இந்தப் பகுதியில் கூறப்படுகிறது. வினுக்களை,

'மூலிகை மணி' 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனுய் நகர், சென்னை-600 030 எனும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

—க. வேங்கடேசன்

கேள்வி: என் வயது 20 ஆண். எனக்குக் கடந்த 4 ஆண்டுகளாக 'அந்தப் பழக்கம்' உண்டு. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. இதனுல் உடம்பு வளர்ச்சி பாதிக்கப் பட்டிருப்பதை நிறுத்த இயலவில்லை. மூலிகைகள் மூலம் கட்டுப்படுத்த வழிஇருந்தால் கூறவும்?

பதில்: 'அந்தப் பழக்கத்திற்கு' அடிமையாகி அவதியுறும் அன்பரே! உளுந்துவகை உணவுப் பொருட்களைக் குறைத்துண்ணவும். கொழுப்புச்சத்துதரும் எண்ணெய்ப் பொருட்கள், மாமிச வகைகளை நீக்கி—அளவோடு சாப்பிட்டு வர—மிகுந்த காம உணர்வு கட்டுப்படும். இரவு படுப்பதற்கு முன், 'ஆழ்நிலை தியானம்'–15 நிமிடங்கள் செய்து வர—'அந்தப் பழக்கம்' நீங்கும். இதனுல் பாதிக்கப்பட்ட உடம்பு மீண்டும் நன்னிலை எய்த—எமது தயாரிப்பான மூலிகைக் காய கல்பம் 1 மாதம் சாப்பிடவும். நேரில் வந்து ஆலோசனைக்குப்பின் பெறலாம்.

கே: எனக்கு மார்கழி மாத சீசன் வந்தால்போதும்; உள்ளங்கால்களில்வெடிப்பும்கால்களின் மேற்புறத்தில் மேல் தோல்உரித்துக்காணப்படும். உள்ளங்காலில் ஈரமாக உள்ளது. மணலில் நின்று இருந்

தால் மணல் காலில் ஒட்டிக் கொண்டு அசிங்கமாக உள் ளது. 78-ம் வருடம் கை வெடிப்பும் காலில் வெடிப்பும் இருந்தது. அப்போது நீங் கள் கூறியபடி மருதாணி இலையை அரைத்து வைத் தேன். அப்போது சுமாராக இருந்தது. 79-ம் வருடம் சுமாராக இருந்தது.

இப்போது கைகளில் தோல் உரிந்து கால்களின் மேற்புறத்திலும் காணப்படு கிறது. உள்ளங்கால்களில் ஈரமாக உள்ளது. இதற்கு வைத்தியம் கூறவும்?

ப: தங்கள் நோய்க் குறிப்பு உடம்பில் பித்த நீர் ஆதிக்கம் இருப்பதையும், உடல் வறட்சி யையும் காட்டுகிறது. கரும்புச் சாறு, சப்போட்டா, மாதுளை, பேரீச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, போன்ற பழ வகைகளை அடிக்கடிச்சாப்பிட வும். மேலுக்கு ஆலமரத்தின் பாலைத் தடவி வரலாம். ஆலமர விழுது குடிநீர் செய்தும் குடித்து வரலாம். முடிந்தால், இதற்கென 1 மாத மருத்துவம் செய்துகொள் வது நல்லது. மருதாணியும் சீமை அகத்தியும் சேர்த்தரைத்து இரவில் பூசிவர குணம் பெறலாம் எமது தயாரிப்பான 'நெல்லிக் காய் லேகியம்'—1 மாதம் சாப் பிட நோய் வராது தடுக்கும்.

கே: நான் ஒரு கல்லூரி மாணவன் II Bcom. படித்து வருகிறேன். எனக்குக்கடந்த 1 மாத காலமாக தலையில் லேசாக அரித்துவந்தது. பின் 3, 4 இடங்களில் சொட்டை 1 ரூபாய் அகலத்தில் விழுந்து விட்டது. அந்த இடத்தில் முடிவளரவில்லை. இதுநடந்து 1 மாதத்துக்குமேல் ஆகிறது. ஆகையால் இதற்கு மருந்து சொல்லவும்?

ப: தலையில் 'பொடுகு' நோய் ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்கு நல்ல வழி, உடனடியாக மொட்டை அடித்துக்கொள்ளவும். பிறகு சொட்டை விழுந்த இடங்களில் பூவரசங்காயினை உடைத்தால் வரும் மஞ்சள் திரவம் அல்லது 'சீமை அகத்தி' இலையை அரைத்து மேலே பூசி 1 மணி நேரம்கழித்து குளிக்கவும். எமது தயாரிப்பான 'அவுரித் தைலம்' தடவி வரலாம் சீமை அகத்திஇலை கிடைக்க வில்லையெனில், தும்பை இலையை அரைத்துத் தடவலாம்.

கே: எனக்கு 19 வயது ஆகிறது. இந்த வயதில் எனக்குக் காமாலை நோய் கண்டுள்ளது. நான் என்னை மாய்த்துக்கொள்வதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை; இதனால் பட்ட வேதனைகள், சோதனைகள் கொஞ்சம் நஞ்ச

மல்ல. எல்லாவிடத்தும் பார்த்தேன். இறுதியில்தான் தங்களைப் பார்க்கிறேன். இதற்கான பதிலைத் தங்களது மூலிகை மணியில் வெளியிட்டீர்களானால் மிகவும் நன்றியுடையவனாக இருப்பேன்.

ப: அன்பரே! 'மஞ்சள் காமாலை'க்கா பயந்து மாய்த்துக் கொள்வது. கரிசலாங்கண்ணியும், கீழா நெல்லியும் இருக்கும் போது சாவைப்பற்றி நினைக்கலாமா? மஞ்சள் காமாலை என்று திட்டமாகத் தெரிந்ததற்குப் பின்னர், தினம் காலை, மாலை இரு வேளை, கரிசலாங்கண்ணி, கீழா நெல்லி இரண்டையும் அரைத்து நெல்லி அளவு வாயிலிட்டு மோர் சாப்பிடுங்கள். உப்பை அறவே நீக்கி, இளநீர், சப்போட்டா, மாதுளை, போன்ற பழவகைகளைச் சாப்பிட்டு வர, 10 நாட்களில் நோய் தீருமே! மஞ்சள் காமாலைக் காகவா பயப்படுவது?

கே: வெள்ளரிக்காய் நல்லதா?

ப: இந்தக் கோடைக்காலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நீர்க்கடுப்பு,எரிச்சல் ஆகியன வராது.

கே: V. D. நோயின் அறி குறி என்ன? மூலிகை மருத் துவம் மூலம் நிவாரணம்பெற முடியுமா?

ப: V D நோய், சித்த மருத் துவத்தில் 'பிரமேக நோய்' எனப் படும். வெட்டைச்சூடு, முறை யற்ற புணர்ச்சி காரணமாகவரும். இந்நோயின் அறிகுறிகள் :- மூட் டுக்களில் வலி, உடம்பு தகித்தல், சிறுநீர்ப் புறவழியில்அனல்போல் இருத்தல், சிறுநீர் கழிக்கும்போது குத்தல் வலி, தூக்க மின்மை, மிகுந்த சோர்வு, நடுமுதுகுவலி—ஆகியனவாகும். மூலிகை மருத் துவத்தில் இந்நோய்க்கு, 'கட்டுக் கொடி' நல்ல பலன் அளித்து வருகிறது. சித்த மருந்துகளிலும் நல்ல மருந்துகள் பல உள்ளன. நேரில் வந்து ஆலோசனைக்குப் பின் பெறலாம்.

கே: நான் ஒரு 'கெமிகல் என்ஜினியரிங்' பட்டதாரி. பெட்ரோல் விலை நாளுக்கு நாள் உயர்ந்துகொண்டிருக் கும் இந்தவேளையில் அதற்கு மாற்றாக மூலிகைகளிலிருந்து எரிபொருள் தயாரிக்க முடி யுமா? விளையாட்டுக்காக இதனைக் கேட்கவில்லை! மூலிகைகளின் இரசாயன வேதியியல் தன்மை காரண மாக பெட்ரோலைப் போன்ற எரிபொருள் கண்டுபிடிக்க முடியுமா எனும் என் சிந்த னைக்கு விளக்கம் பெறவே இந்தக் கேள்வி! உங்களுக் கும் ஒரு சவாலாக இருக் கட்டுமே! என்று தான் கேட் டேன்.

ப: நல்ல கேள்வி நண்பரே! இன்று நீங்கள் கேட்ட கேள் வியை 6 ஆண்டுகட்கு முன்பு என் தமிழ்ப் பேராசிரியர் திரு. டேவிட் அதிசயநாதன் அவர்கள் காரில் பயணம் செய்துகொண் டிருந்தபோது வேடிக்கைக்காகக் கேட்டார். என்றாலும், அதனை நான் வேடிக்கையாக எடுத்துக் கொள்ளாமல், 'மூளையின்' ஒரு பகுதியில் போட்டு வைத்தேன். மூன்றாண்டுகட்கு முன், 'போகர் சத்த காண்டம்' எனும் சித்த மருத்துவ நூலினைப் படிக்க நேர்ந்த போது, மூலிகைகளி லிருந்து சாராயம் தயாரிக்கும் முறை ஒன்றைப் படித்தேன் 18-க்கும் மேற்பட்ட மிகச்சாதா ரணமான மூலிகைகளைக்கொண்டு 'சாராயம்' தயாரிக்கும் எளிய முறை அது—குறைந்த செலவு தான். அதனைக்கொண்டு தயா ரிக்கப்படும் சாராயத்தின் மூலம், கார் ஓட்ட முடியும் என்று நம்பு கிறேன். 'கெமிகல் என்ஜினீய ரிங்'-படித்துள்ள தாங்கள், இது பற்றி மேற்கொண்டு அறியவிரும் பினால் நேரில் வந்து உரையாடி தக்க ஆராய்ச்சியை மேற் கொள்ளலாம். இந்த ஆராய்ச்சி

யில் தாங்கள் வெற்றி பெற்ருல், 'நோபல்' பரிசு கிடைக்கக்கூடும். அதில் பாதிப் பங்கை எனக்குத் தருவீர்களா ?

கே : ஐயா, நான் வெளி நாட்டைச் சார்ந்த தமிழன். அடிக்கடி கடல் பயணம் மேற் கொள்பவன். இதனுல் எனக்கு அடிக்கடி நோய் வயப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது. இதனைத் தடுக்க எளிய மருத் துவம் ஒன்று கூறவும்.

ப : திரைகடலோடி திரவியம் தேடும் தமிழன்பரே ! மூலிகை மணி நண்பரே ! கவலைப்படேல்! நமது 'ராஜ கனி' தெரியுமா? சாண்டில்யன் எழுதும் கதையா என்று கேட்கின்றீர்களா? அல்ல! 'எலுமிச்சம் பழம்'-இதனைத்தான் கண்ணப்பர் 'ராஜ கனி' என்று அழைக்கின்ருர். இந்த எலுமிச் சம் பழச்சாற்றைக் கடல் பயணம் செய்யும் போதெல்லாம், தேன் அல்லது சர்க்கரையுடன் கூட்டி தினம் 1 வேளையாவது பருகிவர, கடல் பயணத்தில் ஏற்படும், வயிற்றுக் கோளாறு, 'ஸ்கர்வி' போன்ற நோய்கள் வராது நோய் எதிர்ப்பாற்றல் வளரும்.

கே ; மூலிகைமணி ஆசிரி யர் அவர்கட்கு ! வணக்கம். இந்த கேள்விக்கு என் பெயர் முகவரி இன்றி வெளியிட்டுப் பதில் கூறவும், பலருடைய பிரச்னையைத் தீர்க்கக் கூடிய இந்தக் கேள்விக்குப் பதிலை நீங்கள்தான் கூறமுடியும்.

முக்கிய அறிவிப்பு

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'மூலிகை மணி' ஆற்றிய பணிகள் பற்றிய புகைப்படக் காட்சி கள், கட்டுரைச் சுருக்கங்கள், நிகழ்ச்சிக் குறிப்புகள் ஆகியன விரிவான முறையில் 32 பக்க அளவில், அச்சாகி அடுத்த இதழின் இணைப்பாகக் கருத்துக்கு விருந்தாக—வெளிவரும்.

'ஆய்வு மலரில்' கருத்தரங்க கட்டுரைகள் அனைத்தும் அச்சாகப்பெற்று 200 பக்க அளவில் அடுத்த மாதம் வெளிவர ஏற்படாகி வருகிறது என் பதை மகிழ்சசியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிருேம்.

—க. வே.

பெண்களுக்குரிய அழகே- முகமும், மார்பகங்கள்தான். தமிழ்நாட்டுப் பெண்கள் பலருக்கு—அழகிய முகமும், இயல்பான மார்பகமும் பெறுவதற்குரிய வழி முறைகளைப் பற்றி உரிய வயதில் கற்பிக்கும் வழி முறைகளை சொல்பவர்களையோ காணமுடியவில்லை. பெரியவர்களிடம் இதைப்பற்றி விவரம் பெற கூச்சமாக இருக்கிறது. ஒத்த வயதுடையவர்களுக்கோ — இவைபற்றிய அறிவுபோதிய அளவு இல்லை. டாக்டர்களிடம் கேட்டால், எதாவது 'டானிக்' எழுதித் தருகிறார்கள். அவற்றால் வீணுகக் காசுதான் செலவாகிறது. என்னுடைய ஐயம்! பருவ வயது வருவதற்கு முன்னும் பின்னும், முகமும், மார்பகமும், அழகாக அமைய என்னென்ன செய்யவேண்டும்! இந்தக் கேள்விக்கு தக்க பதிலளிப்பதன் மூலம், என் போன்ற ஆயிரக்கணக்கரன இளம்பெண்களின் தீராத குறையைப் போக்குவீர்கள் என நம்புகிறேன். **Sex Education** பற்றியஉண்மை அறிவை, நீங்கள் 'மூலிகை மணி'யில் தொடர்ந்து எழுதினுல், காலத்திற்கேற்ற நற்பணியாக அது அமையும்.

ப : துணிச்சலான கேள்வி! என்ருலும் நியாயமான கேள்வி தான். ஒரு நூலாக எழுத வேண்டிய அளவுக்குரிய கேள்வி, என்ருலும் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்

பெண்கள் 10 வயதடையும் போதே, வளர்ச்சியில் வேகம் ஏற்படுகிறது. உடலில் மாற்றங்கள் தென்பட ஆரம்பிக்கும். அந்த நேரத்தில், சத்துணவு மிகவும் தேவை. கீழ்க்கண்டவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

புரதம் செறிந்த உணவு மிக இன்றியமையாது தேவை. எனவே,

விலை மலிவான சத்துணவு, 'கேழ்வரகு'தான். நல்ல 'கேழ்வரகை எந்த விதத்திலாவது அன்ருடம், உணவில் சேர்ப்பது அழகிய முகமும், மார்பகமும் அமைய ஏதுவாகும்.

அடுத்து வாரம் 1 முறையாவது மாதுளம் பழம் சாப்பிட வேண்டும்.

தினம்;'வாழைப் பழம்' 1 முதல் 2 சாப்பிடலாம்.

உணவில், உளுந்து, பாசிப் பயறு போன்றவை சேர்க்கவும்.

வெண்ணெய் வாரம் 2 நாட்களாவது 1 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடவும்.

மோர் 2 குவளை சாப்பிடவும். தக்காளி, பீட்ரூட், பூசனிக்காய்,

உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றை அடிக்கடி உண்ண வேண்டும்.

பசலை, மணத்தக்காளி, முருங்கைக்கீரை, அரைக்கீரை இவற்றை அடிக்கடி சமையலில் சேர்கவும்.

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, துவையில் அன்றுடம் உண்ண வேண்டும்.

இரவில் முன்னேரம் தூங்கி, விடியலில் எழ வேண்டும்.

தினம் எட்டு குவளை நீர் பருக வேண்டும்.

காபி, டீ பருகக் கூடாது. காம்ப்ளான், புரோடீனகஸ் போன்ற பானங்கள் பருகலாம்.

சமையலில், நல்லெண்ணெய், நெய், அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

ஓடியாடி உடல் உறுப்புகள் அசைவு பெறும் வகையில் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதால், தசைகளும், நரம்புகளும் நன்கு வலிமைபெறும்.

பருவ வயது அடைந்த பின்

அன்றுடம், உணவின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும் பருப்பு, கொட்டை, தானிய வகைகளுடன் கிழங்குவகைகள், காய்கறி கீரைகளை நிறைய சேர்க்க வேண்டும்.

சைவ உணவினர்; தினம் உளுந்துவகை பண்டங்களைத் தவராமல் சேர்க்கவும். (கட்டாயம்).

வேர்க்கடலை ½ பிடியாவது சாப்பிட வேண்டும்.

வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, போன்றவற்றை வாரம் 2 நாளாவது சாப்பிட வேண்டும். இரவில் பேரீச்சம் பழம் 4, முந்திரி 2, வாழைப்பழம் 2 சாப்பிட வேண்டும். பால் 1 குவளை பருகவும். வாரம் 2 நாட்களில், நீராகாரம், இளநீர், மற்றும் பதநீர் பருகலாம். மாதவிலக்கு நாட்கள் 'தவிர மற்ற நாட்களில் பப்பாளி சாப்பிடவும்.

அசைவ உணவினர்

தினம் 2 முட்டை சாப்பிடவும். மீன், இறைச்சி, ஆகியன வாரம் 2 நாட்கள் சாப்பிடவும். சுறாமீன் போன்றவை நல்லது.

இவ்வாறு, பருவ வயதுக்கு முன் பின்—உணவு வகையினைச் சீராக உண்டுவர அழகிய முகமும், செழிப்பான மார்பகமும் பெறலாம்.

கே: நகம் நன்கு வளரவும், சொத்தை வராமலிருக்க என்ன வழி ?

ப: கருப்பஞ்சாறு, வாரம் 2 நாட்கள் பருகவும். மருதாணியை அரைத்து இரவில் பூசிவர நகம் சொத்தை அடையாது.

கே: மூலிகைகளை வைத்துச் சில வித்தைகள் செய்யலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

சில வித்தைகளைச் சொல்லிக் கொடுப்பீர்களா?

ப: ஐயோ பாவம்! வித்தை செய்ய 'மூலிகைகள்' என்ன குரங்கா? அல்லது வித்தைகளைக் கற்றுக்கொடுக்க நான் என்ன குரங்காட்டியா? சரிதான் போய்யா! வேறு ஆளைப் பாரும்.

(நெய்யை மீண்டும் வெண்ணையாக்க வேண்டுமா? நல்லெண்ணெயைப் பாலாக்க வேண்டுமா? தண்ணீரை—அல்வாத் துண்டு போல கட்டியாக்க வேண்டுமா? வாழைப் பழத்தை பற்பமாக்க வேண்டுமா?-இவற்றையெல்லாம் மூலிகைகள் கொண்டு செய்யலாம்! நேரில் வாருங்கள்; 12 வருடம் குருகுல வாசம் செய்தால் சொல்லித் தருகிறேன். சரிதானே!) ∴ ∴ ∴

தமிழக முதல்வர் 'மின்னல் வேகத்தில்'

நேரடியாகக் கவனிக்க வேண்டிய பிரச்னை

நினைத்தாலே கொதிக்கின்றது!

குறுகிய, சீரழிவு மனப்பான்மை கொண்ட நரிகள் சிலவற்றின் போக்கால், தமிழ்மொழி வளர்ச்சிக்கு ஊன்றுகோலாய் விளங்கும், 'கலைக்களஞ்சியப்பதிப்புப்பணி' கடந்த ஒன்னரை ஆண்டுக்காலமாக முடக்கப்பட்டுள்ளது. காரணங்கள் எதுவாயினும் – இப்பணியைத் தடைச் செய்தவர்களை, 'கொலை பாதகர்களாகத்தான்' கருத வேண்டும்.

மாண்புமிகு முதல்வர் அவர்கள் 'எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ்' என்று மேடைக்கு மேடை முழங்கி வரும் இந்த நல்ல நேரத்தில்— கலைக்களஞ்சியப் பணி மூடப்பட்டது, முதல்வரின் தமிழ் உணர்ச்சிக்கு எதிராக விடப்பட்ட சவாலாகும்.

'கலைக்களஞ்சியம்' பதிப்புப் பணி, என்பது தனிப்பட்ட சில 'மேதாவிகளால்' உருவாக்கப்படுவது அல்ல.

மொழி அறிவும் உணர்வுமுள்ள, பல துறைகளைச்சார்ந்த அறிஞர் பெருமக்களால் உருவாக்கப்படும் தொடர் பணியாகும். உலக அரங்கில் பிறமொழிக் கலைக்களஞ்சியங்களுடன் ஒப்பு நோக்கும்போது— தமிழ்க் கலைக் களஞ்சியப் பதிப்பு—50 ஆண்டுக்காலம் பின் தங்கி உள்ளது. காரணம் 'கலைக்களஞ்சியம்' 'தயாரிப்புப்பணி, கதாகாலேட்சபம் செய்யும் சிலரின் பிடியில் சிக்கிக்கொண்டதே ஆகும்.

'தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம்' 'தமிழ்ச்சங்கம்' என்று பல திட்டங்களை அறிவிக்கும் மாண்புமிகு முதல்வர் — முதலில், கலைக்களஞ்சியப் பதிப்புப்பணியை நிலைபெறச் செய்யும் வகையில் தன் முழுக் கவனத்தையும் ஈடுபடுத்திச் சீரமைக்க வேண்டும்.

(1) கலைக்களஞ்சியப் பதிப்புப்பணியை உடனடியாக புதுப்பித்து, 'சுயாட்சியுடைய தனித்ததொரு துறை'யாக உருவாக்க வேண்டும்.

(2) இதனை நிர்வகிக்க 'இயக்குனர்' தகுதியில் ஒரு பதவியை உருவாக்கல் வேண்டும்.

(3) தமிழில், ஆங்கிலத்தில் மட்டுமின்றி பல துறைகளில் சான்ற அறிவும், கலைக்களஞ்சியப்பணியில் தணியா வேட்கையும் கொண்ட பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி, போன்ற அறிஞர் ஒருவரை இயக்குனராக அமைத்து அவருக்கு உதவியாகப் பல துறைகளில் தனித் தகுதி படைத்த 25 அறிஞர்கள் பெருமக்களை தலைமைத் தொகுப்பாளர்களாக நியமித்து இவர்களுக்குத் துணையாக மேலும் 25 இளம் அறிஞர்களைப் பல துறைகளிலும் பி. எச். டி. பட்டம் பெற்று-தமிழில் ஆர்வமுள்ளவர்களாகவும் இருப்பவர்களை அமர்த்தி 'மின்னல் வேகத்தில்' கலைக்களஞ்சியப் பணியைத் தொடரவேண்டும். அடுத்துவரும் 10 ஆண்டுகளுக்குரிய ஒரு ' விரிவாக்கமான திட்டத்தினைக் கலைக் களஞ்சியத்தைப் பொறுத்த வரையில் உடனடியாக திட்டமிடப் பெற்று செயல்வடிவமாக்க வேண்டும்.

(4) ஏற்கெனவே பதிப்பித்தவற்றையும், அதனை உருவாக்க உறுதுணையாக இருந்த கருவிநூல்கள், தொகுப்புகள் சொத்துக்கள் உட்பட அனைத்தையும் அரசுடைமையாக்க வேண்டும்,

(5) கடந்த 25 ஆண்டுக் காலமாக 'கலைக்களஞ்சியம்' தொகுக்கத் 'தமிழ்த்தேனி' போல் பாடுபட்ட சிறுவை மோகனசுந்தரம் போன்ற தமிழ் அன்பர்களையும், அத்துறையில் ஈடுபாட்டுடன் பணிபுரிந்த நல்ல ஊழியர்களையும், உருவாக்கப்படும், 'கலைக்களஞ்சியப்பணி' யில், மீண்டும் அமர்த்தி அவர்கள் சேவையைப்பெற தயங்கக் கூடாது. இது அவர்கட்குச் செய்யும் நன்றிக்கடன்.

தமிழக முதல்வரும், கல்வி அமைச்சரும்--தமிழ் அன்பர்களும்-- குறிப்பாகத் தமிழ் பயிலும் மாணவர்கள்--தமிழால் வளம்பெறும் செல்வந்தர்கள் -- பதிப்பாளர்கள் -- 'கலைக்களஞ்சியப் பணியை' மீண்டும் புதுப்பிக்க--சீரிய முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டளையாகும்.

மற்ற மொழிகளில் இப்படி ஒரு தடை ஏற்பட்டிருந்தால்— மொழிவளர்க்கும் அத்தனை அமைப்புகளும், மாநிலம் தழுவிய போராட்டத்தினை அமைத்து—அரசின் கவனத்தை ஈர்த்து இருக்கும்.

ஆனால், இங்கு இன்னும் தூங்கிக்கிடக்கும் தமிழ் அறிஞர்களையும், இளைஞர்களையும் நினைத்தாலே 'நெஞ்சு கொதிக்கின்றது' சுயநலப் பதவிப்போட்டிகளுக்கெல்லாம் போராடும் தமிழினத் தலைவர்கள்—

கலைக்களஞ்சியப் பணிக்குப்
போராடாமல் இருப்பது—கண்டு
'நெஞ்சு கொதிக்கின்றது'.

தனிப்பட்ட சிலரின் விருப்பு வெறுப்புக்கேற்ப செத்துப் பிழைத்துக்கொண்டிருக்கும் 'கலைக்களஞ்சியம்' தமிழக முதல்வரின் தீவிர நடவடிக்கையால்—

புதியதொரு துறையாக உருப்பெற்று அடையாறு ஆலமரமென தழைத்து—

இலட்சக்கணக்கான சொல் தொகுப்புகளைக் கொண்டு
ஆயிரக்கணக்கான அறிவுச்செல்வங்களை விளக்கும் வகையில்
நூற்றுக்கணக்கான அறிஞர்களின் உழைப்பைப் பெற்று
தொடர் பதிப்புகளாக, ஆண்டுதோறும் வெளிவர வேண்டும்.

—க. வேங்கடேசன்

கவனிக்க

மூலிகை மணி சந்தா மணியார்டர் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனைகளைக் கோரி வரும் கடிதங்கள், கேள்வி—பதில்கள், கட்டுரைகள் ஆகியவையும் செக், டிராப்ட் ஆகியவற்றையும்

க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ.,
9, கிளப் ரோட் கிழக்கு,
செனாய்நகர், சென்னை - 600 030.

எனும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

செய்திகள்!

வாசிப்பது நீங்கள்!

ஃ ''சிகரெட் புகை காற்றிலே ஏற்படுத்தும் நச்சுத்தன்மை எண்ணூர் தொழிற்சாலேகளின் புகை ஏற்படுத்தும் நச்சுத் தன்மையைவிட அதிகம். புகைபிடிப்பவர்களேப் போலவே அவர்களுக்கு அருகில் இருப்பவர்களும் அந்த நச்சுப் புகை யால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்'' என்று டாக்டர்கள் கடுமையாக எச்சரித்துள்ளனர். —ஆனந்த விகடன்

ஃ மத்தியப்பிரதேசத்து டிகுரியா என்ற சிற்றூர் வாசியான சமன்லாலேக் கருநாகம் கடித்தது. அவருக்கு எதுவும் ஆக வில்லே. கடித்த கருநாகம்தான் செத்துவிட்டது. சமன்லால் இருபது வருடங்களாகத் தினமும் வேப்பிலே சாப்பிடுவது வழக்கமாம். இதனுல் எந்த விஷமும் இவரைப் பாதிக்கா தாம். —துக்ளக்

ஃ 'Gossypol' எனும் மருந்து, பருத்தி விதை எண்ணெயி லிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுவதாகும். இதனேக் கொண்டு, ஆண்களுக்கான கருத்தடை மாத்திரையொன்றை சீன மருத்துவ அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனராம். நான்கு முதல் ஐந்து வாரங்கள் இந்த மாத்திரையை சாப்பிட்டு வந்தால் விந்தணுக்கள் உற்பத்தித் தடைப்படுகிறதாம். —'சயன்ஸ் டுடே'

ஃ தென்னிந்தியர் உணவில், சட்னி, ஊறுகாய், போன்ற மசாலா பொருட்கள் இல்லாமல் இருப்பதில்லே. இவை அளவோடு பயன்படுத்தாவிட்டால், இதய எரிச்சல், குடல் அழற்சி, குன்மம் போன்ற கடுமையான நோய்கள் வரும். குடல் புண்ணுல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இவற்றை முழுவதும் மறந்தால்தான் வயிறு உருப்படும். மிளகாய், ஊறுகாய், சட்னி ஆகியவற்றில் சில நன்மைகள் இருந்த போதிலும், இவற்றைத் தொடர்ந்தும், அளவுக்கு மீறியும் பயன்படுத்தக் கூடாது. —'காரவான்'.

சட்ட மன்றத்தில்
பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்களின்
சித்த மருத்துவ ஆதரவு முழக்கம்!

கடந்த ஜூலை மாதம் நடந்த சட்ட மன்ற விவாதத்தில் கலந்துகொண்ட பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்கள், 'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென' வழக்கம்போல் பல கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறினர். விவாதத்தினைத் துவக்கி அவர் பேசும்போது:—

சித்த மருத்துவம் பற்றி ஆண்டுக்கு 100 புத்தகமாவது அச்சிட்டு வெளியிட வேண்டும். இந்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு, தொன்மை, தன்மை ஆகியவற்றைப் பார்க்கும் போது அதற்கு ஆகும் செலவு அதிகம் அல்ல. பரம்பரை மருத்துவர்கள் தேர்வு எழுதி தங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ள ஏற்ற நடவடிக்கையை அரசு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

மூலிகைப் பண்ணைகளில் பண்ணைதான் இருக்கிறது. மூலிகை இல்லை. குற்றாலத்தில் நல்ல இயற்கை சூழ்நிலை இருப்பதால் அங்கே ஒரு மூலிகைப்பண்ணை அமைக்க வேண்டும்.

விவாதத்தின் இறுதியில் மேலும் அவர் குறிப்பிடுகையில்,

சித்த மருத்துவத்துறை வளர்ச்சி அடைய அது குறித்த ஓலைச்சுவடிகளிலிருந்து குறைந்தது 250 புத்தகங்களை 2 ஆண்டுகளில் வெளியிட வேண்டும் என்றும் அவர் வற்புறுத்தினர். மூலிகைப் பண்ணைகளைச் சரிவர கண்காணிக்க அதில் ஈடுபாடு கொண்ட ஒருவரை சிறப்பு அதிகாரியாக நியமிக்க வேண்டும் என்றும், குற்றாலத்தில் நல்ல மூலிகைப்பண்ணை ஒன்றை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றும் அவர் கூறினர்.

பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்களின் சித்த மருத்துவ ஆதரவு முழக்கம் மேலும் பல ஆக்கங்களை சித்த மருத்துவத்திற்குத் தேடித்தரும். அன்பழகனாரை 'மூலிகை மணி' மனதாரப்பாராட்டுகின்றது.

—க. வே.

சித்த மருத்துவர்களுக்குச் சில வழிகாட்டல்கள்

டி. எல். சுப்பிரமணியன்

மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியர் தனது மாணவரை நோக்கிப் பின்வருமாறு கேட்டாராம் :

'ஜன்னியால் பிதற்றிக்கொண்டிருக்கும் நோயாளிக்கு மருந்தை எவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும்?'

மாணவர் அதற்கு—

'இரண்டு அவுன்ஸ் அளவு கொடுக்க வேண்டும்....என்று கூறிவிட்டு, ஓரிரு நிமிடங்கள் கழிந்து, தவறு சார்! ஒரு அவுன்ஸ் மருந்துதான் கொடுக்க வேண்டும் என்றாராம்.'

அதற்கு பேராசிரியர்—

உங்களது பேஷண்டு இறந்து போய் இரண்டு நிமிடங்கள் ஆகிவிட்டது. நீங்கள் உட்காரலாம் என்றாராம்!

இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது?

நோயாளியின் உடல் நிலை, உயிர் நிலை மருத்துவரின் சிறு கவனக் குறைவால் மோசமாகி, இறக்கவும் வழி செய்கிறது என்பதே உட்கருத்து!

'மருத்துவக் கலை' மற்றெல்லாக் கலைகளையும்விட மக்களுக்குப் பெரிதும் உதவும் கலை!

உடல் நன்னிலையில் இருக்கும்பொழுது மனிதனானவன்—பல அரிய பெரிய காரியங்கள் செய்யலாம்; உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்ட எவரும் எத்துறையைச் சேர்ந்தவரேயானாலும், மருத்துவரது உதவியை நாடி, அவர்தம் அறிவின் திறனால் குணமடையச் செய்த பின்னர்—மருத்துவரை கடவுளின் நிலைக்கு உயர்த்திப் புகழ்வதும் இயற்கையே!

(சித்த) மருத்துவர்களின் கவனத்திற்கென இக்கட்டுரையில்—மருத்துவர் அதிக கவனம் எதெதில் செலுத்த வேண்டும் என்பதும், மருந்து செய்முறையில் எவ்வாறு தவறு நிகழாதிருக்க வகை செய்யலாம் என்பதும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

மூலிகை எடுக்கும் காலம்

மூலிகைகளைப் பெரும்பாலும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் எடுத்தல் சாலச் சிறந்தது.

மூலிகைகளின் வேர் பிடுங்கவோ அல்லது இலைகளைப் பறிக்கவோ தகுந்தவேளை அந்த மூலிகை பூத்த பிறகே ஆகும்.

பூக்களைப் பறிக்க முற்றிலும் பூத்த பிறகே பறித்தல் சிறந்தது.

விதைகளை எடுக்கும்பொழுது நன்றாக முற்றிய பிறகே எடுத்தல் வேண்டும்.

பூக்காத மூலிகைகளைப் பறிக்க வேண்டுமேயாயின், அந்த மூலிகை பூரண வளர்ச்சி அடைந்த பின்னரே எடுக்க வேண்டும்.

மூலிகைகளின் வேர் பிடுங்குவதற்குத் தகுந்த வேளை, காலை வேளையே!

இலைகளை எடுக்க வேண்டுமேயானால் பழுக்கு முன்னர், தனது நகங்கள் படாமலும், சுண்டு விரல் படாமலும் எடுக்க வேண்டும்.

மூலிகைப் பால் எடுக்கும் விதம்

கள்ளிப்பாலை எடுக்கும் வேளையில் மிகவும் கவனத்துடன் நமது உடலில் படாத விதத்திலும் எடுக்க வேண்டும்.

எருக்கன் பாலை எடுக்க வேண்டின், அதற்கு முந்தின தினமே செடிக்குத் தண்ணீர்விட்டு, விடியற் காலை சேகரிக்க வேண்டும்.

புங்கன் பாலை, எடுக்க ஈரக் கசிவுள்ள படுகக்கைளில் வளர்ந்துள்ள மரத்தின் வேர்களிலிருந்து எடுக்க வேண்டும்.

சேராங்கொட்டையின் மூக்கை வெட்டி அதன் பாலை அகற்றும் பொழுது, விளக்கெண்ணையை உடம்பில் பூசிக்கொண்டு, புங்க மரத்தினடியில் இருந்து கொண்டே சாக்கிரதையாக அதன் மூக்கினை வெட்ட வேண்டும்.

மருந்து

சூரணம் இளகல், வடகம், மாத்திரை போன்றவற்றை உட்கொண்ட பிறகு சிறிது நீரைப் பருகுதல் அவசியம்.

ஒரு மருந்திற்கு அனுபானமாக நெய், பால், தேன், வெந்நீர் முதலியவற்றைக் கொடுக்கும் பொழுது, அனுபானத்தின் அளவைவிட 8 மடங்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

மருந்து கொடுக்கும்பொழுது, மருந்திற்கேற்ற அனுபானத்துடன் கொடுத்தல் வேண்டும்.

பொதுவாக தேனை அனுபானமாகக் கொடுக்கலாம்.

மருத்துவ நூல்களில் குறிப்பிட்ட முறைகளை அனுசரித்து கைபாகம் செய்பாகம், பிறழாமல் அரைப்பு, உலர்த்தல், புடம் முதலியவைகளைச் செய்து முடிக்கும் மருந்துகளே தூய்மையானவை.

'மூன்று ஜாமங்கள் விடாமல் அரைக்கவும்,' என்று வைத்திய நூல்கள் சொன்னபோதிலும் இரண்டாவது ஜாமத்திலேயே மாத்திரையை உருட்டுகிற மருத்துவர்கள், மருத்துவக் கலைக்கே துரோகம் செய்தவராவர்.

மருந்தின் வீரியம் கெடாமல் இருக்க தெங்கின் குடுக்கை மூங்கிற் பரணை, தந்தச்சிமிழ் இவற்றின் உள்ளே வைத்திருக்கும்

மருந்துகள் உயர்ந்த மருந்துக ளாகக் கருதப்படுகிறது,

வெண்கலம், இரும்பு, மரம், மிருகங்களின் கொம்பு இவை களாற் செய்த பாத்திரங்களில் வைத்திருக்கும் மருந்து மத்திம வகை மருந்துகளாகக் கருதப்படு கிறது.

மருந்து உட்கொண்ட பின்னர் கொட்டைப் பாக்கு, சீவல், சிறு நாகப்பூ, வெற்றிலைக் காம்பு, திராட்சை, நெற்பொறி, பச்சைக் கற்பூரத்தூள், தேன், கிராம்பு இவைகளில் ஏதாவதொன்றை உட்கொள்ள மருந்தின் வெகுட் டலைப் போக்குவதுடன் மருந்தின் தன்மையைக் கெடுக்காது பாது காக்கிறது.

மருந்தின் வெகுட்டலைப் போக்க சுண்டை. நெல்லி, தூதுளை, பாவட்டை, ஆதொண்டை, எலுமிச்சை, நாரத்தம்பிஞ்சு, இஞ்சி இவை களை நாட்பட. உப்பில் ஊற வைத்து புசிப்பதால் மருந்தின் வெகுட்டல் நீங்குவதுடன் மருந் தின் குணமும் கெடாது.

மருந்துண்ணும் காலத்தில் புளி வெல்லம், காராமணி பருப்பு, மோர், கடலைப்பயிறு இவைகளை உண்ணுதல் கூடாது,

மருந்துண்ணக் காலம்

கர்ப்பவதிகளுக்கு'ருதுவிருத்தி, மருந்துகளான கள்ளி, வாளம் சேர்ந்த பேதி மருந்துகளையும், மூசாம்பரம், கொடிவேலி ஆகிய மருந்துகளையும், எந்த வேளை களிலும் தரக்கூடாது.

மலமிளக்கி மருந்துகளை இரவு உணவுண்ட பின்னரும் படுக் கைக்குச் செல்லுவ்தற்கு முன்ன ரும் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

பேதி மருந்தை சூரிய உதயத் திற்கு முன்பாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

சிற்ருமணக்கு சேர்ந்த பேதி மருந்னதக் கோடைக் காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

நேர்வாளம் சேர்ந்த பேதி மருந்தைக் குளிர்காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

அதிகவீரியமுள்ள மருந்துகளை நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்து தரக்கூடாது.

மருந்துகளை முறைப்படிசெய்து மருந்துண்ணக் கொடுக்க வேண் டும், இவ்வாறு .செய்வதால் அப் பிணிகள் மறுபடியும் வந்து அவர் களை வருத்தாது.

மருத்துவன் தனது ஒவ்வொரு அசைவும், ஏன் அவனது சொல் லும் கூட நோயாளிக்கு நன்மை யையோ, தீமையையோ செய்ய வல்லது என்பதனை உணர்ந்து, தனக்குள்ள பொறுப்பை நினைந்து, மருத்துவம் செய்ய நோய் அகன்றவன் போற்றிப் புகழ்வான் தன் உள்ளம் குளிர என்றும்! ❖ ❖ ❖

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி





விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் —



நாட்டுத் தவளை பொதுவாக வாய்க்கால் வரப்புகளில் குளம் குட்டைகளில் சாதாரணமாகக் காணப்படும். இது கடிக்கின் உடம்பில் ஆங்காங்கு கறுப்பு நிறமுடைய வேர்க்குரு போன்ற சொறிகள் கண்டு உடம்பெல் லாம் பரவும். இதனுல் உபாதை இல்லாவிட்டாலும் மேனி அழகு கெடும்.

நாட்டு தவளை கடிக்கு சிகிச்சை

அகத்தியிலை சாறு கால்படி, அடுப்பு கரித்தூள் 2 பலம் சேர்த்து கலக்கி ஒரு முடக்கு வீதம் காலை, மாலை குடித்து புகை கறி உப்பு இவையிரண்டையும் பருத்தியிலைச் சாற்றில் அரைத்து மேலுக்குப் பூசிவர நீங்கும்.

சொறி தவளைக்கு

1. நீலி (அ) அவுரி 2. வேலி (அ) சித்திரமூலம் 3. மலைதாங்கி 4. வெள்ளை காக்கணம் கொடி 5. வீழி 6. ஆதொண்டை 7. பாலை. இந்த மூலிகைகளின் வேர் களை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்படி தூளை திரிகடி வீதம் வெந்நீரில் கலந்துண்ண விஷம் நீங்கி உடம்பு அழகு பெறும். உப்பு, புளி ஆகாது.

காட்டு தவளைக்கு

அகத்தியிலை இடித்து பிழிந்த சாற்றை கால்படி, கால்பலம் மிளகு தூள் இடித்து இரண்டை யும் கலக்கி காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உண்டு, புகை கறியும், உப்பும், பருத்தி சாற்றில் அரைத்து மேலுக்கு பூசி வர கடிவிடம் நீங்கும்.

ஈக்கள்

ஈக்களுக்கு கடிவிடம் உண்டு. இதில் பொதுவாக வீட்டு ஈக்கள் தொற்றுநோய் பரவச் செய்கின்

அளவுக்கு மிஞ்சினல் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்.

றன. மற்ற ஈக்கள் கார் ஈ, பேர் ஈ, மாட்டு ஈ, காட்டு ஈ, நாய் ஈ எனப் பலவகையுண்டு. காட்டு ஈ கடித்தால் தடிப்பும், எரிச்சலும் உண்டாகும். காட்டு ஈ கடி அதி தூக்கத்தையும், மூர்ச்சையையும் உண்டாக்கும்.

சிகிச்சை முறை

வீட்டு ஈக்கள் பரவாமல் தடுக்க உணவுப் பண்டங்களை அவ்வப் போது மூடிவைத்தும், அவ்வப் போது வீட்டை துப்புரவு செய்தும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவது ஈக்கள் சேரவிடாமல் இருக்க வழியாகும். மற்ற ஈக்கள் எதிர்பாராத விதமாக கடிப்பின் குப்பை மேனியை அரைத்து உடம்பெல்லாம் பூசிக்கொண்டு அரைமணி நேரங்கழித்து குளித்தால் நமைச்சலும், தடிப்பும் தீரும். காட்டு ஈ கடிவிடம் நீங்க வேண்டுமானல் அப்ரக பற்பத்தை தேனில் குழைத்து அதனுடன் நான்கு துளி குப்பைமேனி சாற்றை கலந்து காலை, மாலை ஐந்துநாள் கொடுக்க காட்டு ஈ கடிவிடம் தீரும்.

(தேரையர் யமுக வெண்பா உரை விளக்கம்)

காட்டு கொசுக்கடி குணமும் மருந்தும்

காட்டுக்கொசு கடிப்பது அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாகும். காட்டுக்கொசு கடித்தாலும் அல்லது கொட்டினலும் அந்த இடத்தில் தினவு, வீக்கம், எரிச்சல் உண்டாகி பின்னர் தடித்து மிகுந்த வலியை உண்டாக்கும். அதைச் சொறிந்த பின் அதிலிருந்து நீரும் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். இந்தக்கடி விஷம் நீங்க உத்தாமணிச்சாறும் குறிஞ்சான் சாறும் ஒன்றுசேர்த்து கலக்கி வைத்துக்கொண்டு மேற்படி இடத்தில் மேல்பூச்சாகத் தடவி வர நீங்கும். மற்றும் அப்ரகப் பற்பத்தை எருக்கிலைச் சாற்றில் இரண்டு அரிசி எடை கலந்து கொடுக்க தீரும் என்று தேரையர் யமுக வெண்பா கூறுகின்றது.

மலை எறும்புக்கடி குணமும் மருந்தும்

இந்த எறும்பு கடித்தால் அந்த இடம் நெருப்பால் சுட்டதுபோல் எரிதல், நோய் எடுத்தல், நீர்த் துளி போல் தடித்தல், அழற்சி முதலிய தாங்கொணத நோய்கள் உண்டாகும். எந்தவித எறும்பு கடி நோய்களுக்கும் குப்பைமேனி சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து அரைத்து உடம்புக்கு பூசி வர தீக்குணங்களும் நீங்கும்.

அட்டைக் கடி குணமும் மருந்தும்

அட்டையில் நீர் அட்டை, செவ்வட்டை, காட்டட்டை,

மரவட்டை முதலிய வகைகள் உண்டு. நீரட்டை கடித்தால் அதற்கு விசேஷமான விஷக் குணங்கள் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. சிலர் உடம்பில் தேங்கிய இரத்தத்தை வெளியேற்ற இந்த நீரட்டையை அந்த இடத்தில் விடுவார்கள். அது அந்த கெட்ட இரத்தத்தையெல்லாம் கடித்து உறிஞ்சி பெரியதாக உப்பி விடும். அட்டைக்கடி சிகிச்சை என்ற ஒரு இரத்தத்தை வெளியேற்றும் சிகிச்சையும் நம் நாட்டு வைத்தியத்தில் உண்டு. விஷத் தன்மையுள்ள அட்டை கடித்தால் அவ்விடத்தில் தினவும் வீக்கமும் காணும். பொதுவாக இதற்கு சுண்ணும்பை கடித்த இடத்தில் பூசுவது வழக்கமாகும். மேற்கண்ட அட்டைகளும் இன்றி சாமகறி அட்டை, சம்பத்வரி அட்டை, வச்சிராங்க அட்டை என்ற அட்டைகளுமுண்டு. இவைகளின் கடிவிடம் நீங்க ஆடு தீண்டாப்பாளை சாற்றில் அப்ரக பற்பத்தை கொடுக்க இவைகளின் விடங்கள் தீரும் என்பதை விட ஆருடம் கூறுகின்றது. செவ்வட்டை கடித்தால் கடிவாய் தடித்து சொரணையின்றி திமிர் பிடிக்கும். காட்டு அட்டைக் கடியால் மேற்கண்ட குறிகுணங்களும் அன்றி நமைச்சல் உண்டாகும். இவைகளின் கடிவிடம் நீங்க புனல் முருங்கை, எருக்கன்வேர் இவைகளை வேப்பங்கொட்டைத் தைலத்தில் அரைத்துக் கொடுக்கத் தீரும்.

மரவட்டை

இதில் பெருமரவட்டை, சிறு மரவட்டை, செம்மரவட்டை, கரு மரவட்டை, வெண்மரவட்டை என்று பல வகை உண்டு.

இம்மரவட்டைகள் மேற்கூறிய அட்டைகளுக்கு பார்வையில் வேறுபட்டு இருக்கும். இது தரையில் ஊர்ந்துசெல்வதற்காக தலை முதல் கால்வரை நூற்றுக்கணக்கான கால்கள் உள்ளன. ஆனுல் முன்கூறிய அட்டைகளுக்கு கால்கள் இல்லாமல் தலைப்புறமும் வால் புறமும் நீண்டு வளைந்து தத்தித் தத்திச் செல்லும்.

மரவட்டை இனம் கடித்தால் சரீரம் தடித்தல், வியர்வை வீக்கம், வலி, கருஞ்செம்பை பூ போன்ற நிறமாகி பொடி சிரங்குகள் தோன்றி தொல்லை தரும்.

மரவட்டை கடிகளுக்கு சிகிச்சை

சுக்கு, திப்பிலி, சூரணம் அல்லது காட்டு வாகை வேர் இலை பட்டை பூ காய் இவைகளில் ஒன்றை வெந்நீரில் அரைத்து பிழிந்து வடிகட்டி மூக்கில் நசியமிட்டு உள்ளுக்கும் பத்து துளி

அரையிலே புண்ணும் அண்டையிலே கடனும் ஆகாது.

விட்டு கடிவாயில் பூசிவர மேற் கண்ட விடக்குணங்கள் தீரும் எல்லாவித அட்டை கடிவிடங் களுக்கு தண்ணீர் விட்டாங் கிழங்கு சாற்றை அரை அவுன்ஸ் விதம் கொடுக்க தீரும்.

காணாத கடி

சில விஷ ஜந்துக்கள் கடிக்கும் போது ஒன்றும் தெரியாது. மேலும் தூக்கத்திலும் விஷக் கடியுண்டவர்களை நிதானிக்க முடியாது அல்லவா? அதனால் இவ்வகை கடிவிஷங்களை காணாக் கடி விஷம் என்று கூறுவது நம் நாட்டின் மரபு. இன்னும் சில நஞ்சு கொண்ட ஜீவன்கள் கடித்தவுடன் கண்ணில் அகப் படாமல் போய் விடும்! இன்ன ஜீவன் தான் கடித்தது என்று தெரியாது. ஆயினும் அவைக ளுக்கு எல்லாம் கணாக்கடி என்று அதற்கும் சில குறி குணங் கள் வரையறுக்கப்பட்டன.

குணமும், குறியும்

''காசினியில் காணாத கடியைக் கேளாய்
கண்ணாடி போலிருளில் முன்னே மின்னும்
தசையெல்லாம் பட்டையிட் டட்டை போலத்
தானிருக்கும் கடித்தவுடன் தடித்துத்தேகம்
நசிவில்லை வடுவடுவாய்ப் புறணித் தோன்றும்
நற்சிவப்பாய் தடித்துடலிற் றினவே மிஞ்சும்''

சிகிச்சை விபரம்

''மிஞ்சாமல் காடியொரு படி யிலப்பா
இதற்கிணையாய்க் கற்பூர வல்லித்தன்னை
அஞ்சாமல் நீயரைத்துப் பாதியுண்டு
அங்கமெலாம் பரவியன்றே துவாலை பூச
அஞ்சு நாளிருநேரம் அருந்த வேண்டும்
அரிதான பத்தியமாப் அறை யுள் போடு''

கருத்து :- காணாக்கடி நஞ்சு உடம்பில் ஊறினால் அவனை இர வில் கும்மிருட்டில் காணும்போது அக்கடியால் உண்டான தடிப்புக் கள் மின்னலைப் போல காணப் படும். சர்மத்தின் மேல் படை படையாக பட்டை அடையாளம் தெரியும். தடிப்புண்டாகும். மரப் பட்டை போல பொருக்குகளும் கருமை சிவப்பு நிறங்களோடு வடுக்கள் தோன்றி அவற்றில் தினவெடுக்கும்.

இந்த நஞ்சு முறிய ஒருபடி காடியில் நாற்பது பலம் கற்பூர வல்லி இலையை அரைத்துக்

கழுதைப் பாலைக் குடித்ததாம்;
அழுத பிள்ளை சிரித்ததாம்.

கலக்கி, அதில் பாதியை எடுத்து சிறுக சிறுக பருகி, மறு பாதியை உடல் முழுமையும் பூசவேண்டும். இவ்விதம் ஐந்து நாள் இரண்டுவேளையும் செய்து கடும் பத்தியமிருந்து (உப்பு,புளி,காரம் நீக்கியிருப்பது) காற்றில் வெளியே வராதபடி வீட்டிற் குள்ளேயே இருந்து வர ஒரு வாரத்திற்குள் காணுக்கடி விஷம் நீங்கும். [விஷ ஆரூடம்]

அரணை

அரணைக்கு கடிக்க வராது. ஆனால் அது நாவின் மூலம் நக்கினுல் வாயில் வெள்ளை நிறமான நுரை தள்ளி வரும். உடல் முழுதும் தடிப்பு உண்டாகும். நாக்கு தடிப்பாகும், பேச்சு சரிவர வராது குழறும்.

''நக்கிடு மெனிலரணை—உடல் முற்றும்
நடுக்கு வெண்நுரை தள்ளி நாக்கு தடிக்கில்
சுக்கொடு வசம்பெடுத்துச்— சுட்டுப்பின்
சூரணித் தருந்தினும் சாரணை வேர்
துவைத்ததன் சாறுடம்பிற்— பூசிறும்
தொலையும் குறுத்து பனந் தொல் வேரும்
சுவைத் தருந்திட வரணை—விட மெல்லாம்
துடித்தொடுங் கிடும் நாத் தடித்துப்போம்''

1. அரணை நக்கல் விடத்திற்கு சுக்கையும் வசம்பையும் தனித் தனியாக நெருப்பிலிட்டு சுட்டு கரியாக்கி இடித்துத் தூள் செய்ததை சமமாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை,மாலை இருவேளை இரண்டு சிட்டிகை தேனில் குழைத்து நக்கிச் சாப்பிட்டுவர 6 நாளில் தீரும். மேலுக்கு தடித்த இடங்களில் சாட்டரணை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை பூசி வருவதால் அவை நீங்கிவிடும்.

2. பனங் குருத்தையாவது குருத்து [கன்று] பனையின் வேரையாவது வாயில் போட்டு மென்று சுவைத்து சாற்றை சாப்பிட்டு வர அரணை நக்கல் குறி குணம் நீங்கும்.

நடமாடும் ஜீவ நஞ்சுகள்

செய்கையில் பகுத்தறிவு கொண்ட மனிதர்கள் ஒருவருக் கொருவர் கடித்துக் கொள்வதாலும், இயற்கையில் தன் இனத் திற்குள்ளே பகைமை காட்டும் நாய் :கடிகள், வெறி நாய் கடி, நரி கடி, பசு, குதிரை, பன்றி, கழுதை ஆகிய நடமாடும் ஜீவன் கடிப்பதால் உண்டாகும் நஞ்சு குணங்களுக்கு பயங்கரமான தீய விளைவுகள் உண்டென்பதை :—

அரணை கடித்தால் அப்போதே மரணம்

"நாய் நரி மானிடர் பசுகர
ரானிருளி வெறியிரண்டி னடை
யியற்கை
யாய்ச் செயற்கை வழிகுணத்தி
னுலறிந்திட் டதற்கமைய
வநுசூலித்தே
நீயுளமா கவடி வெண்மை
யனுபானப் படியளிந்து நிலைக்
கச் செய்தே
மாய் வுறுதே கத்தை மதி
தலத்திருத்தி யாயுண் மறை
வன்மை யுள்ளோய்"

என்ற பாக்களில் குறிப்பிட்டமை யினுலே, நாயின் வகையிலே மர நாய், கருநாய், பேய்நாய், வெறி நாய்களைக் குறித்தும் நரியின் வகைகளிலோ நுழை நரி, பெரு நரி, குள்ளநரி, பேய் நரிகளையும் ஈண்டு குறிப்பதாகவே பொருள் கொள்ளல் வேண்டும்.

நாய்கடியில் :- 1 செயற்கை வெறிநாய்கடி நஞ்சு. 2 இயற் கை வெறிநாய்கடி நஞ்சு என இரண்டு வகைப்படும்.

நரிகடியில் :- 1 செயற்கை வெறிகடி நஞ்சு. 2 இயற்கை நஞ்சு எனவும்.

மனிதரில் :- 1 செயற்கை வெறியால் கடித்த நஞ்சும். 2 இயற்கை வெளியேறிய கடிநஞ் சும் ஆக 2 வகைப்படும்.

பசுக்கள் [அ] ஆடுமாடுகள் :- இதிலும் இயற்கை வெறி செயற் கை வெறி என்று இரண்டு வித முண்டு.

எருமைக்கும் :- இதுபோலவே இரண்டு விதமுண்டு.

பன்றிக்கும் :- மேல் கண்ட மாதிரியே இருவிதம். ஆக பகுத் தறியும் மனிதன் முதல் பகுத் தறியா கால்நடை பிராணி வகை ஆறுக்கு 12 நஞ்சுக்கள் உள்ள தாக மிகப் பழங்காலத்தின் சித் தர் விஷ ஆருடத்தில் கணிக்கப் பெற்றுள்ளது.

செயற்கை வெறி

செயற்கை வெறியிலும் இரு விதம் உள்ளது. ஒன்று உயர் திணையாக உள்ள மானிடர்கள் பகுத்தறிவால் ஆய்ந்து கண்டு பிடிக்கும் தீவிர நஞ்சுக் குண முடைய மருந்துகளால் உடல் சிறிது சிறிதாக பாய்ந்து அதனுல் வரும் வெறித்தனம், அஃறிணை யாகிய நாய், நரி, எருமை, பன்றி இவைகளுக்கு செயற்கை வெறி உண்டாவது எங்ஙனமெனில், இவைகள் பசியால் அலைந்து திரிந்து நாபி கலப்பைக் கிழங்கு, திகைப்பூண்டு போன்றவைகளை தவறி உண்ணுதலாலும் சுடு காட்டில் மழைபெய்து மண்டை ஓட்டில் தங்கிய நீரை குடிப்பதா லும் இவைகளுக்கு இயற்கை வெறி உண்டாகி எதிர்ப்படு வோரை கடிக்கும். சில பசுக்கள்

சுடுகாட்டு எலும்பைக்கூட தின்று இம்மாதிரி வெறி ஏறுவதும் உண்டு. அந்தப் பசுக்களின் பாலைக்குடிப்பவருக்கும் இந்த செயற்கை வெறி உண்டாகும் என்பதை சித்தர்களின் பாடல் குறிக்கின்றன.

விஞ்சு வரணை தாரா நோய்
மிகுந்துச் சூழல் வெண்புள்ளி
துஞ்சி யலைந்து மலமருந்தல்
சுடுகாடேகி யெலும்புண்ணில்
வஞ்சு வகையினுவின் பாலாகா
தணுகிற் றிரிதோடம்
நெஞ்சிலடையுங் கயநோயா
னிறைந்த வயதுகுறைத்திடும்.
[அ.ப.சி.]

பகுத்தறிவற்ற பிராணிகள்தான் அறியாமல் சுடுகாட்டு மண்டை யோட்டில் தங்கிய நீரையும் எலும்புகளையும் பலவித நஞ்சு குணமுள்ள பொருள்களையும் உண்டு செயற்கை வெறியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுகின்றன. நாளடைவில் அது வெறியாக ஏறி ஆயுள் குறைந்து கத்தி பிற ஜீவன்களுக்கு தொல்லை கொடுத்து தானும் அழிந்து விடுகின்றது.

ஆனால் இவைகளுக்கு இறைவன் அருளால் செயற்கை வெறி ஏற்படுவது அபூர்வமே! தற்போது இயற்கைவெறி மனித சமுதாயத்தையே பிடித்து ஆட்டுவிக்கிறது என்றால் மிகையல்லவே! நவீன நாகரீகம், முன்னேற்றம் என்ற பாதையிலே புதுப் புது ஆராய்ச்சிகள்! புதிய புதிய மருந்துகள்! அதுமட்டுமா? புதுப் புது வியாதிகள்! அவைகட்கு புதிய மோஸ்தரில் நவீன பெயர்கள் இப்படி மனிதன் முன்னேற்றம் கண்டுவிட்டான்! இதனால் பலன் என்ன வென்றால் வியாதிகளை நீக்குவதற்குப் பதிலாக இந்த நவீன மருந்துகள் உடலில் ஆழ்ந்து வியாபித்து மனிதனுடைய அபிலாஷைகளை, ஆவல்களைத் தூண்டி மனதை இயற்கைப் பாதையிலிருந்து திருப்பி வெறிகொள்ளச் செய்து விடுகிறது. பகுத்தறிவில்லாத பிராணி செயற்கை வெறி பகிரங்கமாக தெரிந்துவிடும். அவை நேரிடையாகத் தாக்கும். ஆனால் பகுத்தறியும் தன்மை படைத்த மானிட வர்க்கத்திற்கு தற்கால நவீன மருந்துகளால் ஏறும் வெறி குயுக்தி படைத்ததாகி விடுகிறது. சுயநலத்திற்காக பல்லாயிரக் கணக்கானவர்களையும்கூட இந்த மனிதவெறி நாசமாக்கிவிடுகிறது. கென்னடியைக் கொன்றவன் மகாத்மாவைக் கொன்றவன் ஆகியவர்களுக்கெல்லாம் இத்தகைய நவீன மருந்துகளின் வெறி செய்கையாகத்தான் இருக்கும் என்பதை அவர்கள் வாழ்க்கை சரித்திரத்தை ஆராய்ந்தால் நன்கு விளங்கும். இதுமட்டு

மல்ல இன்று உலகெங்கும் நடந்துவரும் வல்லரசுகளின் யுத்த வெறிகளும் கூட நவீன உணவு ஒழுக்கமும் நோய்களுக்கு கண்டுபிடிக்கும் புதுப் புது மாதிரியான விஞ்ஞான மருத்துவ முறைகளுமே மனித சமுதாயத்தை வெறிகொள்ளச் செய்து ஆட்டுவிக்கின்றது. எனவே செயற்கை வெறியால் அஃறிணை ஜீவன்களைவிட உயர்திணையான மனித சமுதாயத்திற்கே அதிகம் பரவிவிட்டது என்றுல் அது மிகையாகாது.

இயற்கை வெறி குணம்

இயற்கை வெறி என்பது அஃறிணை ஜீவன்களுக்கு பிறவி காரணத்தாலும், உணவு குற்றத்தாலும் கடுமையான வெய்யில் போன்ற சீதோஷ்ண மாறுதல்களாலும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் வழிவழியாக உண்டாவதுமாகும்.

இயற்கை வெறி

அஃறிணை ஜீவன்களுக்கு இயற்கையாகவே வெறித்தன்மையை உண்டாக்கி விடுமாயின் அந்த நஞ்சு தீராததும் பிற உயிரினங்களுக்கு பேராபத்தை விளைவிக்கக் கூடியதுமாகும். மிகுந்த விசுவாசமும் அன்புடனும் வளர்க்கப்பட்ட நாய்க்கு இயற்கைவெறி ஏறிவிட்டால் அதற்கு இரக்கம் அன்பு செலுத்தினுல் என்ன கதியாகும். மனிதர்களுக்கும் சிலர் பரம்பரை தொடர்பில் இந்த வெறி குணம் தொடர்வது காண்கின்ருேம். மிகப் பழமையான காலத்தில் இயற்கையில் உண்டாகும் வெறிகுணம் மனிதர்களுக்கு பாதிக்கும் சமயம் அரைப் பைத்தியம் போல் வாழ்க்கையில் ஒட்டாமல் ஒட்டி ஜீவித்து இருந்தும் வாழ்நாளைக் கழிப்பார்கள். ஆனுல் இந்த விதமான இயற்கை வெறிக்குணம் படைத்த மனிதர்கள் இன்னுரென்று தெரிய முடியாத அளவுக்கு நவீன மருந்துகளின் வெறிச்செய்கை மூடி மறைத்து விட்டது.

இந்தவித இயற்கை வெறிக் குணம் நவீன மருந்துகளாலும் பலவித விஞ்ஞான கருவிகளாலும் உள்ளடக்கப்பட்டு வாழ்க்கையில் எப்போது தெரிகிறது என்றுல்? நிறைவேருத ஆசாபாசங்கள், தாங்க முடியாத சந்தோஷம் அல்லது துக்கம் திடீர் அதிர்ச்சி தரும் விஷயங்கள் ஆகியவைகளைப் பார்க்கும் போதும், கேட்கும் போதும் இதயம் படீரென்று வெடித்து உயிரைக் குடித்து விடுகிறது. மனிதனைத் தொடர்ந்து வரும் இயற்கை வெறியோடு செயற்கை மருந்துகளின் வேகமும் சேரும் போது உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படுகிறது.

(தொடரும்)

நாகம் சேராத மருந்தில்லை; காகம் இல்லாத ஊரில்லை

இன்றுபோல என்றும் வாழ மாமருந்து கீரையே

—எம். ஏ. சண்முகம், புதுச்சேரி

'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்று எழுதி வருவதையும் அதைக் கூர்ந்து கவனித்து அதிலே எழுதி இருப்பது என்ன என்று ஆய்ந்திடும் தன்மை நம்மிடையே குறைந்து வரும் இந்நேரத்தில் கீரையும் நோய்த் தீர்க்கும் மருந்து என்று பச்சிலைதானே என்ற அலட்சியப் போக்கில் இருக்கின்றோம்.

உலக நாடுகளில் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒன்று கிடைக்கும் மற்றொன்று கிடைக்காது. இங்கிலாந்து நாட்டில் நிலக்கரியும், சீமைச் சுண்ணும்பும் தவிர வேறு பொருள் கிடைக்காது. அதே போல்தான் பிரெஞ்சு நாட்டில், ஜெர்மனியில், இத்தாலி, செஞ் சீனு, அமெரிக்கா, ரஷ்ய நாடுகளில் கூட சில பொருள்கள் கிடைக்கும் பல பொருள்கள் கிடைக்காது.

ஆனுல், நம்முடைய இந்தியத் திருநாட்டில் ஒவ்வொரு மாவட்டத்தில் ஒவ்வொரு கனிசங்கள் கிடைக்கிறது. ஏதுமற்ற நாடாக இந்தியா இல்லை என்பதை நிருபிக்கிறது. எல்லா இயற்கை வளமும் நம் நாட்டில் உண்டு, மூழ்கினுல் முத்தெடுக்கிறோம். காடுகளுக்குப் போனுல் அதிலும், சந்தனமும் எடுக்கிறோம். என்ன விளைவித்தாலும் விளைவிக்கலாம். நெடிதரும் புகையிலை நம்மாலே விளைவிக்க முடியும். சுவை தரும் கரும்பா ஏராளமாக விளைகிறது. செந்நெல் மணிகளாகப் போர் போராக குவிக்க முடிகிறது. அத்தகைய விளைபொருள் விளைகின்ற நம் நாட்டிலே, இயற்கையாகவே பச்சிலை மூலிகைகள் நம்மை வாழவைக்க முடியும்.

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி
அது தணிக்கும் வாய்நாடி
வாய்ப்பச் செயல்

என்பது வள்ளுவர் பெருந்தகை நமக்களித்த செல்வம்.

அதற்காகத்தான் இப்போது கீரைவகைகளில் எந்தெந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் திறன் இருக்கிறது என்பதற்கு சில நான் அனுபவித்து வருகின்ற கீரை வகைகளைச் சொல்கிறேன். எனக்கும் கொஞ்சம் பகுத்தறிவு இருக்கிறது என்ற காரணத்தால் சொல்கிறேன். சிறியா நங்கை என்

இரும்பு பிடித்தவன் கையும் சிரங்கு பிடித்தவன் கையும் சும்மா இராது.

னும் மூலிகை இருக்குமிடத்திலே தான் கருநாகமும் வாழ்கிறது. நல்ல மூலிகைகள் இருக்குமிடத்திலேதான் பூனைச்காசரை பச்சிலையும் இருக்கிறது.

இதோ, வல்லாரைக் கீரைக்கு வாய் இருந்தால் சொல்லியிருக்கும் என்னை தினமும் மறக்காமல் 40 நாளைக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் (இப்போ, நான் என்ன சொன்னேன் என்ன நினைத்தேன், நெஞ்சிலே இருக்கிறது அதற்குள் மறந்துவிட்டது என்று சொல்லுகிறோமே) அது இருக்காது. வல்லாரைக் கீரை சாப்பிட்டால் மிகுந்த நினைவாற்றல் இருக்கும். அந்தத் திறன் வல்லாரைக் கீரையில் அதிகம். அதேபோல்வேளைக் கீரை, ஆம்! தூதுவேளைக் கீரை. இந்த கீரையில் லேசாக முள்ளிருக்கும். வதக்கி, அறைத்து மிளகுக் குழம்போ எருக் குழம்போ வேறு எப்படி, பக்குவப்படுத்தி செய்து சுடச்சுட பதத்தோடு சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது. அந்தக் கீரையின் குணம் இரும்புச் சத்து, இரும்புச்சத்துக் குறைவால் இருமல், சளி, ஈளை போன்ற வியாதிகளுக்கு மிகச் சிறந்தது.

முடக்கத்தான் (முடக்கு தீர்த்தான்) வாய்வு பிடிப்பில் அவதியுறும் முட்டி, முழங்கால் கணுக்கால் நோய்களுக்கு அரைத்து, கேழ்வரகு மாவில் கலந்து தோசை சுட்டு ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் போதும், பிறகு பாருங்களேன் வாதநோய் நீங்கி வாதம் பேசுவீர்கள்.

மஞ்சள் கரசனுங்கண்ணி இது மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு கண்கண்ட மருந்து. பக்குவப்படுத்தி ஒரு வாரம் சாப்பிடுங்கள், பிறகு எங்கே அந்த மஞ்சள்காமாலை நோய் என்று கேட்கத் தோன்றும்.

பொன்னுங்கண்ணி, இது வயல் வாய்க்காலில் அதிகமாகக் காணப்படும். இதனுடைய அருமை பெருமைப் பற்றி யாருக்கும் தெரிவதில்லை. பொன்னுங்கன்னிதானே என்ற அலட்சியப் போக்கில் விட்டுவிடுவார்கள். இதை மாதக் கணக்கில், வருடக் கணக்கில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் இதனுடைய பெயரை நிலைத்து நிற்கச் செய்வது இதன் குணம். பொன்னுங்குமேனி, அதாவது பொன் போன்ற உடம்பு என்றுச் சொல்வார்களே அதுபோல ஆகிவிடும். பொன்னுகும் மேனி என்பது நாளடைவில் பொன்னுங்கண்ணி என்று வந்துவிட்டதோ என்னவோ, ஆனல் பொன்சத்து நிறைந்தது இது. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

**கடப்பாறையை விழுங்கி விட்டுச்
சுக்குக் கஷாயம் குடித்தால் தீருமா?**

உடல் அழகாகவும் வலிமையுடனும் இருக்கும். வயதுக்கு மீறிய வரம்புக்கு மீறிய ஆசைகள் விலகக் கூடும். குறிப்பாக சொல்லப் போனால் இது ஒரு தங்கபஸ்பம். என்னை வாழ வைப்பதே பொன்னாங்கண்ணிதான், காரணம் எனக்கு நீர்வியாதி அதை வெகு சுலபமாக வீழ்த்திவிட்டது. எப்படி? தினமும் கால்பங்கு சோறு, முக்கால்பங்கு கீரைதான் மதிய உணவு. இதை ஒரு நாள் கூட விடுவதில்லை. அவ்வளவு உணர்வினை உண்டாக்கி விட்டது. சோம்பியிருந்த நான் தற்போது சுறுசுறுப்பாய் ஞாபகமாய் எதையும் செய்யக்கூடிய நிலையில் இருக்கிறேனே அது போதாதா? பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை பச்சையாக அரைத்து தலையில் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரில் வாரம் ஒரு முறை குளிக்க வேண்டும். 40 வாரம் அதுபோல் செய்து பாருங்கள். தலை முடி கொட்டாது. முதுமை நரைதிரை மூப்பு என்னிடம் இல்லை.

முருங்கைக் கீரை இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. சிறுநீர் வியாதிக்குச் சிறந்தது. முருங்கை கீரைதானே என்று கூறிவிடக் கூடாது; ஓர் எருமையும், ஒரு முருங்கை மரமும் இருந்தால் ஒரு குடும்பம் வாழ்ந்துவிடும் என்று ஒரு முதுமொழி எடுத்துக்காட்டுகிறது.

அகத்திக்கீரை, குளிர்ச்சியானது. அகத்தியருக்கு இணை எவருமில்லை என்பார்கள் அதற்காகத்தானோ என்னவோ அகத்தியர் பெயரை ஒரு கீரைக்கு வைத்து இருக்கிறார்கள். அகத்திக்கீரை என்று சொல்கிறோம். இன்னும் சொல்லப்போனால் கீரை வகையிலே நோய் தீர்க்கும் மாமருந்து என்றால், எதை எதை எப்படி விளக்கினும் அது ஒரு பச்சிலை மூலிகையில் அடங்கிய பெட்டகம்தான்.

வாதநீர் மிகுந்து வேதனைப் படும்போதெல்லாம் நமக்கு உற்ற குறை போக்க ஏற்ற துணையாக விளங்குவது வாதநாராயணன் கீரை.

இதனைக் குழம்புவைத்து உண்டால் உடல் கோளாறு ஓடும். மலச்சிக்கல் தீரும்.

ஆளைப் பார்த்தால் நல்ல உள்ளம் படைத்தவர். ஆனால் ஊதினால் ஒன்பதடிக்கு அப்பால் போய் விழும்படி இருப்பார். இப்படிப் பட்டவரும் ஆனைப் போன்ற பலத்தோடு ஆண் அழகனாக வரமுடியுமா என்றால் அதற்கென்றே இருக்கிறது வெள்ளைக் கீரை.

குமரிக்கு மூப்பில்லை; கோவைக்குத் தோப்பில்லை.

ரத்தம் சிவப்பென்பார்கள். உண்மைதான். ஆனால் சிலர் உடலிலோ கருப்பு ரத்தமும் காணப்படுகிறது. காரணம் ரத்தம் கெட்டுப்போய் இருப்பது தான். அதனைச் சுத்தப் படுத்த எல்லா ரத்தத்தையும் வெளியேற்றி மாற்றி புது ரத்தம் செலுத்துவதென்றால் விஞ்ஞான முறையிலேயே ஏராளமான தொகை செலவாகும். ஆனால் செலவே இல்லாமல் ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்த நமக்குக் கிடைத்துள்ள அரிய மூலிகைதான் சாட்டரணை.

விழுதிக்கீரையைப் பக்குவப் படுத்தி உட்கொண்டாலோ, விழுது போல தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் சிருமிகளைப் புழுக்களை வெளித்தள்ளிக் குணப்படுத்தும்.

கக்கூஸுக்குப்போய் கால்மணி அரைமணி வெளிவராமல் தொல்லைப் படுபவர்களும் உண்டு. மற்றவர்கட்கும் அதனால் தொல்லைதான். அதிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டுமானால் பசலைக் கீரையைத்தான் அனைவரும் நாட வேண்டும்.

பலத்தைக் காட்ட வேண்டிய பந்தயங்களில் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் வெந்தயக் கீரையை உட்கொண்டால் பயன் கிடைக்கும்.

கர்ப்பிணியாய் இருக்கும் பெண்கள் கால் வீங்கினால் ஆசைப் பட்டது ஏதோ நடைபெறவில்லை என்பது மூடப் பழக்க வழக்கங்களில் மூழ்கிய அந்த நாள் மக்களின் அறியாமைப் போக்கு. ஆனால் நீர்மிகுந்து போனதால் அந்த நிலை என்று டாக்டர்கள் கூறி "லேசிக்ஸ்" என்ற மாத்திரையைப் பாட்டில் பாட்டிலாய் முழுங்குவார்கள். அதனால் அதற்கும் ஒரு கைகண்ட மூலிகைக்கீரை இருக்கிறது. அதுதான் நீர்முள்ளிக் கீரை. துவட்டி, கடைந்து ஒரு வேளைக் கொடுத்தால் போதும் வீக்கம் நீங்கும் வேதனை போகும்.

எண்சாண் உடம்பில் தலையே பிரதானம். தலைக்கு கண்ணே பிரதானம். கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்கிறவர்கள் நிறைய பேர். அப்படிப்பட்டவர்களும் கண்பார்வை பெற சிறப்பு வாய்ந்த இலெட்டுசுக்கீரையை உண்ண வேண்டும். நீரிழிவா, சோகையா, சளியா, காசமா இவை எதுவானாலும் இந்த ஒரு கீரையே போதும்.

இருந்தாலும், கலவைக்கீரையைச் சொல்லி எனது கருத்தை முடிக்கிறேன். கலவைக்கீரை இருக்கிறதே இது என்ன என்று உங்களுக்குக் கேட்கத் தோன்றும்? பின் என்ன சிந்தனையைத்

குறத்தி பிள்ளை பெறக் குறவன் காயம் தின்றானும்.

தூண்டிவிட்டாலே கேள்விதான் கேட்கத் தோன்றும், நவக்கீரை என்ருல் 9 வகைக் கீரை. இது எல்லாக் கீரையும் குப்பைமேனி யில் இருந்து, நல்லவேளை நார்வு குறிச்சி, மலைவேம்பு, சிறு அம் மாம்பச்சரிசிக்கீரை, கல்லுரு விதழை, குப்பைகீரை, அரைக் கீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை, முடக்கத்தான் கீரை, முத்துக் கொட்டாணைக்கீரை, சக்ரவர்த் திக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை, துக்காசி கீரை, கோழிக்கீரை, மஞ்சள் கரிசலாங்கன்னிக் கீரை போன்ற எல்லாக் கீரையும் கலந் தது தான் கலவைக்கீரை. மாதம் ஒருமுறை சாப்பிட்டாலும் எல்லா வற்றுக்கும் நல்லது என்று மூதாட்டி முன் மொழிந்ததை நடைமுறைப் படுத்தியதை குறிப் பிடுகிறேன். முடிவாக மணத்தக் காளி கீரை ஒன்று இருக்கிறது.

அந்தக் கீரையை பச்சையாக பத்து தழைப் பறித்து வெறும் வாயில் மென்று நின்றால், பூத்து வெந்து இருக்கும் வாய்க்கு ஒரு வாரத்தில் குணம் தெரியும்; நோய் நீங்கும். கடைந்தும் சாப் பிடலாம். மிகமிகக் குளிர்ச்சியா னது. நெய்க்கீரையை மிஞ்சி விடும் இந்தத் தாளிக்கீரை.

இன்னொரு கீரை கூட இலக் கியத்தையே படைத்திருக்கிறது அதுதான் அரைக்கீரை. கவிச் சக்ரவர்த்திக் கம்பர் எந்தக் கவி ஒன்று பாடிஞலும் அதற்கு அவர் ஓராயிரம் பொன் பெற்று கவி பாடியதாகக் கூறப்படுகிறது. குலோத்துங்கச் சோழனின் அரண்மனைக் கவிஞனுக இல்லாத போது அவர் அப்படி ஒருவகை கவிதை யார்மீது பாடுகிருரோ அவர்களுக்கு பொன்மழை பொழி யும் என்று கூறப்படுகிறது. இதை எண்ணி விலைமகள் ஒருத்தி தன் னிடம் இருந்த பொன்னையெல் லாம் சேர்த்து, கம்பருடைய காலடியில் வைத்து ஒரு கவிதை பாடக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

ஆனுல் கம்பரோ 500 பொன் னுக்கு அரை கவிதைதான் பாட முடியும் என்று கூறி அரைக் கவிதை பாடி சுவற்றில் எழுதி விட்டு போய்விடுகிருர். அந்த அரைக்கவிதை இதோ.

தண்ணீரும் காவிரியே தார் வேந்
தன் சோழனே
மண்ணுவதுன் சோழ மண்
டலமே

என்று எழுதிவிட்டுப் போய்விடு கிருர்.

அந்த விலைமாதுவிட மிருந்த பொன் கொஞ்ச நஞ்சமும் போய் விட்டதால் உணவின்றி, அழுக் கேறிய புடவையும், ஆடை

நாடிப் பார்க்கத் தெரியாத வைத்தியன்
நமனுக்கே சவால் விட்டானும்!

அணிகலன்களற்று பஞ்சணையில் இருக்கும் விலைமாதுவிடம் அந்த நேரத்தில் அவையத்தனையும் எதிர்பார்க்க முடியாதல்லவா? அந்த நேரத்தில்தான் ஔவை பிராட்டியார் அந்த விலைமாது வின் வாயிலில் நின்று பசிக்கு உணவு கேட்கிருள். வீட்டிற்கு உரியவளோ உற்று நோக்கு கிருள். வந்து கேட்பவரோ வயது முதிர்ந்த நம்மைப் போல ஒரு பெண். நாளை நமக்கு இப் படி ஒரு நிலை வராதா என்ற எண்ணத்தில் அம்மையீர் அவர் களே! உண்ண உணவு உண்டு ஆனுல் அது கூழ் வேண்டுமா னுல் தருகிறேன் என்ருள்.

அதற்கு ஔவையும் உண்டி சுருங்குவது பெண்டிற்கழகுதான் என்றாலும் அந்த உண்டி எவ் வளவுதான் சுருங்குவது பசி எடுத்தால் பத்தும் பறந்து போகும். இப்போது எனது உண்டி குளிரவேண்டும் அதற் காக தாங்கள் எதைக்கொடுத்தா லும் உண்ணுகிறேன் என்று கூறி ஞர்கள். அதற்கு மேலும் அந்த மாது ஒன்றும் கூருமல் ஒரு குவளைக் கூழை கொண்டுவந்து ஔவைக் கையிலிருந்த கொட் டாங்கச்சியில் ஊற்ற அதை ஔவையாரும் வாங்கி அருந்து கின்ற நேரத்தில் கம்பர் எழுதி வைத்த அரை கவிதை அவர் கண்ணில் படுகிறது. பார்க்கிருர் கள்.

என்ன இருந்தாலும் பெண் ணல்லவா, பெண் என்ருல் பேதமைக் கொண்டவர்கள் மனம் இறங்குவார்கள். இந்த அரைக் கவிதையை கல்மனம் கொண்டவர்கள் கூட பாடமாட் டார்கள். ஆனுல் கம்பர் பாடி விட்டார். சரி இனி நாம் இந்தக் கவிதையை முடிப்போம் என்றக் கருத்தில், ஔவையார் அவர்கள் கம்பர் எழுதிய கவிதைக்கு கீழே தன்னுடைய அரைக் கவிதையை எழுதுகிருர்.

அம்பொற்சிலம்பின் அரவிந்தம்
தாள் பணியும் பொன்னுவான்
செம்பொற் சிலம்போ சிலம்பு

என்று பாடினுர். சுவற்றிலே எழுதிவிட்டுச் சென்றுவிட்டார். அதற்குமேல் சொல்லவும் வேண் டுமா! சிலம்பியின் காலில் பொற் சிலம்பு, கையில் பொற்காப்பு· ஏராளமாள பொற்குவியல் மீண் டும் கம்பர் அவ்வழியே வருகிருர். கவிதையைக் கண்டுவிட்டு மிக வும் கேவலமாக தாம் 500 பொன் னுக்குப் பாடியதை கேவலம் கொட்டாங்கச்சிக் கூழுக்காக பாடி—அறம்பாடி, விட்டார்களே இது என்னை ஏளனப்படுத்து

கார்த்திகை மாதம் கருணைக் கிழங்கு கடன் வாங்கியாவது உண்ண வேண்டும்.

போல, இழிவு படுத்துவது போல இருக்கிறது. என்றைக்காவது ஒருநாள் என்ற கேள்வியில், தன் மனதில் தூபம்போட்டு எதிர் பாராத விதமாக ஔவையைச் சந்தித்த போது தன் காழ்ப் புணர்ச்சியை இரு சொல் அலங் காரத்தால் ஓர் அடியை ஔவை முன் வைக்கிருர். என்னவென் ருல்,

ஒருகாலில் நாலிலே பந்தலடி என்ருர். ஔவைக்குத் தெரிந்து விட்டது. அக்பர் இலக்கணம் வகுத்து சிலேடை உதிர்கிருர் இனி விடக்கூடாது, விட்டால் நாம் ஏதோ ஒன்றும் தெரியாத ஊமை என்று நினைத்து விடுவார்கள் என்றெண்ணி ஒரு வெண் பாவை கம்பருக்கே கொடுக்கிருர்.

எட்டே.கால் லட்சணமே
எமனேரும் வாகனமே
முட்டவரும் பெருந்தகையே
மட்டில் கூரையில்லா வீடே
குறையுடையாள் வாகனமே
யாரையடா சொன்னுய்
ஆரைக்கீரை யடா

என்று சொல்லி அவ்விடத்தை விட்டு அகல்கிருர். அவர் குறிப் பிட்ட ஆரைக்கீரை அதன் இலக் கணம் ஒரே காலில் நாலு இலை யாக பிரிந்ததை இப்படித்தான் சொல்லவேண்டுமென்று இலக் கணம் வகுத்துக் கொடுத்த ஓர் அடிக்கு எத்தனை அடி கொடுத்து விட்டார். எருமைக்கடா, முண் டமே, குட்டிச்சுவர், கழுதை என் றெல்லாம் வர்ணித்து முடிவில் யாரையடா சொன்னுய் ஆராக் கீரையடா என்ருர். இதுவொரு பெரிய சர்ச்சையையும்ஏற்படுத்தி இலக்கண இலக்கியத்தை கம்ப ரிடத்திலே வந்த வஞ்சகம் ஔவையிடத்திலே தஞ்சம் புகுந் தது. ஓர் பச்சிலைக்கீரை, அது வும் கடைந்து உணவுக்கு உட் கொண்டால் மூளைக்கொதிப்பு நீங்கும். குளிர் நிலைமை நடக் கும் என்பதைக் கூறி கருத் துரையை முடிக்கிறேன்.

நன்றி : தினமலர்

நாட்டியக் கலைஞர் காமதேவ் உடல் அமைப்பு கட்டுக் குலையாமல் இருக்க தினசரி யோகாசனங்கள் செய்து வருகிருர். தன்னிடம் நடனம் பயில வரும் மாணவர்களுக் கும் கட்டாயமாக அரை மணி நேரம் யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கிருர்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்க இவர் தினசரி புதினு இலையில் தயாரித்த 'டீ'யை அருந்துகிருர். —'பால்யூ', குமுதம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

தை-ஆனி இதழ்த் தொடர்ச்சி :

காந்தசத்தி வைத்திய சாஸ்திரம்
(MAGNETIC HEALING)

— V. S. குமாரசுவாமி முதலியார் —

இன்னம் காந்த சத்தியைப் பற்றி :

ஜட சரீரத்திற்கும் மனதுக்கும் மனவுறுதிக்கும் ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது ஜீவாதார காந்தசத்தியேதான். சுவாசாசயத்தில் (Lungs) போதுமான அளவு காந்தசத்தியில்லாதிருக்குமாயின் க்ஷயரோகம் (Consumption) சுவாசகாசரோகம் (Bronchitis) மற்றுமுள்ள இத்தகைய ரோகங்கள் உண்டாகும். இரத்தாசயத்திற்குப் போதுமானவளவு காந்த சத்தி வந்து சேராவிட்டால், இருதய வியாதிகள் (Heart diseases) உண்டாகும். அன்னுசயம் (Stomach), ஜலாசயம் (Bladder), குண்டிக்காய் (Kidney), ஈரல் (Liver) முதலியவைகளின் விஷயத்திலும் காந்தசத்தி குறைவாகயிருந்தால், மேற்கூறியவாறு வியாதிகளுண்டாகும். ஜீவாதார காந்தசத்தி (Vital Magnetism) யானது பெரும்பாலும் அன்னுசயத்திலும் சுவாசசயத்திலும்தான் உற்பத்தியாகிறது. ஆகையினுல், நல்ல ஆகாரத்தை மாத்திரமே உண்டு பரிசுத்தமான காற்றையே உட்கொள்ளவேண்டுவது அவசியம். சுவாசசயத்தை விருத்தியடையச் செய்தால், காந்தசத்தி விருத்தியடையும்; நல்ல உணவு உண்டாலும் காந்தசத்தி விருத்தியடையும். ஒவ்வொருநாளும், காலையில் எழுந்திருந்தவுடன், நல்ல சுத்தமானகாற்றை உட்கொண்டு சுவாசாசயங்களை முழுவதும் அதனுல் நிரப்பிக்கொண்டு, பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளியிட வேண்டும். இவ்வாறு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷநேரம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு ஒருநாளைக்கு இரண்டு தடவை தவருது வழக்கமாகச் செய்து வந்தால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நமது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு இந்திரியங்களுக்கும் இச்சூக்ஷ்ம சத்தியில் போதுமான வளவு செல்லும். நோயாளியின் விஷயத்திலும் இப்படிச்செய்வது நலத்தையே விளைவிக்கும். பூர்வ

காலத்தில் முனிவர்கள் அந்தணர்கள் முதலியோர் சுவாசத்தை முறைப்படி உட்கொண்டு வெளியிடுவதாகிய பிராணுயாமம் என்னும் நியமத்தால் தீர்க்காயுசும் திடகாத்திரமும் மகிமையும் உடையவர்களென்பதை நமது இதிகாஸ புராணங்களினுல் நன்ருக நாம் அறிந்து கொண்டிருக்கிருேமன்ருே? தேகமானது வியாதியினுல் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில், தனது காந்தசத்தியை விருத்தியடையும்படி செய்துகொள்ளுவதற்கு மற்ருேர் சிறந்தவழி உண்டு. அது என்னவெனில், நோயாளியின் பக்கத்திலிராமல் வெகுதூரத்திலிருந்து கொண்டு வைத்தியம் செய்ய முயலுவதுதான். இப்படி செய்வதனுல், மனதை அடக்கி ஒரே நெறியிற் செலுத்தக்கூடிய சத்தியானது வெகுசீக்கிரத்தில் அதிகரிக்கும். அதனுல், மனுேசக்தி விருத்தியடைகிறது. இவ்வாறு செய்வதில் தகுந்த பலன் உண்டாகவேண்டுமாகில், காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் செய்வோன், தனது மனத்தில் நோயாளியைச் சித்திரித்துக் கொண்டு, வேறுவிதமான எண்ணங்கள் தன்மனத்தில் புகாமல் தடுத்து, தான் செய்யக் கருதும் காரியத்தை அச்சித்திரத்திற்குப் பிரபோதமாக எடுத்துச்சொல்லக் கூடிய திறமையுடையவனுய் இருக்கவேண்டும்.

அனுதாபம் :

காந்தசத்தியினுல் வைத்தியஞ் செய்வோன், நோயாளியிடத்தில் எப்போதும் அனுதாபமுள்ளவனுயும்: அவனது பிணியைத் தீர்க்கவேண்டுமென்கின்ற ஆவலுடையவனுயும் இருத்தல்வேண்டும். அப்படியிராவிடில், அந்த வைத்தியனுக்கு நல்ல ஜயம் உண்டாகாது.

பிரபோதம் :

காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் செய்வோன் பிரபோதசத்தியைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். காந்தசத்தியினுல் வைத்தியஞ் செய்வோர்களில் அநேகர், இந்தச் சத்தியில்லாமலேயே கூடக் காரிய சித்தியடைகிருர்கள். ஆயினும், அவர்கள், பிரபோதத்தினுலுண்டாகும் பலனை அறிந்துகொண்டு அச்சத்தியை வருவித்துக்கொள்வார்களாகில், அவர்களுக்கு முன்னிலும் அதிகமான ஜயம் உண்டாகும் என்பதற்குச் சிறிதும் ஐயமில்லை.

காந்தசத்தியினுல் மட்டும் சொஸ்தமாக்க முடியாத அநேக வியாதிகளைப் பிரபோதசத்தியினுதவியினுல் சொஸ்தமாக்க முடி

யும். அன்றியும், ஒருவனது வழக்கங்களைக் காந்தசத்தியினுல் மட்டுமே திருத்துவது அசாத்தியம். எவ்வித வழக்கத்தையும் பிரபோதத்தினுல் சுலபமாகத் திருத்திவிடலாம். நோயாளியானவன் இச்சத்தியினுல் தூங்க வைக்கப்பட்ட பிறகு, அவன் காந்தசத்தியினுல் வைத்தியம் செய்வோன் சொல்லும் பிரபோதங்களை உண்மையான விஷயங்களாக மனத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஸ்திதியில் வந்துவிடுகிருன். ஆகையினுல், நோயாளியானவன் இப்படிப்பட்ட தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது, 'விழித்துக் கொண்டபின் உன்தேகம் இவ்வாறிருக்கும்' என்ருே அல்லது 'நீ இன்ன இன்ன காரியத்தை செய்வாய்' 'என்ருே அந்நோயாளியின் மனத்தில் பதியுமாறு பிரபோதமாகச் சொல்லுவீரேல் அப்பிரபோதத்தினுல் நீர் கருதுவதும் உடனே சித்திக்கும்.

நோயாளி தூக்கத்திலிருக்கும் போது அவன்விழித்துக்கொண்டபின் அனுஷ்டிப்பதற்காகச் சொல்லும் பிரபோதங்கள், தூக்கத்திற்குப் பிந்திய பிரபோதங்களெனப்படும். வியாதிகளையாவது கெட்டவழக்கங்களையாவது தீர்ப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் பிரபோதங்கள், சாதாரணமாகத் தூக்கத்திற்குப் பிந்திய பிரபோதங்கள்தாம். ஆனுல் ஒருவனுடைய வியாதியையாவது கெட்ட வழக்கத்தையாவது தீர்ப்பதற்கு அவனை முதலில் தூங்கவைக்க வேண்டுவது அத்தியாவசியம் என்று, அதனுல் அனுமானித்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஒருவன் விழித்துக்கொண்டிருக்கும்போது கூட பிரபோதகங்களினுல் மட்டுமே அவனுடைய வியாதிகளையோ அல்லது கெட்ட வழக்கங்களையோ தீர்க்கக்கூடும். பிரபோதத்தினுல்,ஒருவனுடைய வியாதிகளையோ கெட்ட வழக்கங்களையோ தீர்க்கவேண்டுமாகில், அவனைத் தூங்கச் செய்வது மிகவும் நலமாயிருக்கும்; ஆதலால், அவனைத் தூங்கச்செய்ய முயலவேண்டும். அவன் தூங்கினுலும் தூங்காவிட்டாலும், அவனுக்குச் சொல்லவேண்டிய பிரபோதத்தை நீர் சொல்ல வேண்டியது தான். அவன் தூங்காவிட்டாலும், அவன் நல்ல தூக்கத்திலிருப்பது போலவே நீர் பாவித்து அதைச் சொல்லவேண்டும். ஆனுல்ஒருவன் விழித்துக்கொண்டிருக்கையிலேயே பிரபோதத்தினுல் வைத்தியஞ்செய்தால், காரியம் சித்திக்கச் சிறிது காலதாமதமாகும்.

ஒருவனைத் தூங்கச்செய்வதற்கு இனிக் கூறப்படுகின்றவையே சிறந்த வழிகளாக இருக்கின்றன .

மண்டை உள்ளமட்டும் சளி போகாது.

அவையாவன:—

(1) நோயாளியானவன் உட்காருவதற்குச் சத்தியில்லாதவனுயிருப்பானுகில், அவனைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். பிறகு, அவனுடைய வலதுகையை உமது இடது கையினுல் பிடித்துக்கொண்டு, உமது இடதுகைப் பெருவிரலானது நோயாளியின் புறங்கையின் நடுமையத்தில் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, அவனது நெற்றிக்கு மேலாகவும், கன்னப்பொறிமுதல் கன்னத்தின் எலும்பு வரையில் மேலாகவும், உமது வலது கையினுல் தடவிக்கொடுப்பதுபோல் பாவனை செய்யவும்.

''நீர் மிகவும் களைத்தவராயும், தூக்கமுள்ள கண்களை உடையவராயும் இருக்கிறீர்; நித்திரையினுல் மயக்கமுள்ளவராக இருக்கின்றீர்; உமக்கு எல்லாம் இருட்டாகக் காணப்படுகின்றன''

என்னும் இவ்வார்த்தைகளையும், இவ்விதமான வேறுவார்த்தைகளையும் நீர் அவரிடத்தில் சொல்லவேண்டும். இவ்வாறு சொல்வதில் பத்துநிமிஷநேரம் கழித்தபின், அவர் தம்முடைய பிணியைத் தீர்ப்பதற்கு நீர் உரைக்கும் பிரபோதங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஸ்திதியில் இருப்பார். மேற்கூறிய வார்த்தைகளையேதான் உபயோகிக்க வேண்டுமென்பது அவசியமானது. அவரைத் தூங்கச்செய்வ்தாகிய நீர் வேண்டும் பலனை அடைவதற்கு ஏற்ற வார்த்தைகளை உமதிஷ்டப்படி உபயோகிக்கலாம். தூக்கம் வருவதற்குச் சொல்லும் வார்த்தை தெளிவாகவும், உறுதியாகவும், இனிதாகவும், நோயாளியின் மனத்தில் பதியும்படி இருந்தால், அவர் உடனே உமதுசொல்லை ஏற்றுத் தூங்குவார்; அப்போது உமக்குக் காரியசித்தியாகும்.

''விரைந்து தொழில் கேட்கும்
ஞாலம்; நிறைந்தினிது
சொல்லுதல் வல்லார்ப் பெறின்''

என்ற திருக்குறள் கவனிக்கத் தக்கது.

(2) புஜங்கள் நாற்காலியின் பின்புறத்திற்கு மேலாகவே இருக்குமாறு, நோயாளியை ஒரு நாற்காலியின்மீது உட்காரவைக்கவும். பிறகு, அவனுக்கு வலது புறத்தில் நின்றுகொண்டு, உமது வலது கையின் பெருவிரல் முதல் மூன்று விரல்களினுல் அவனுடைய கன்னப்பொறியைப் பிடிக்கவும். அப்படி பிடிப்பதானது, அழுத்தமாக இருக்கக்கூடாது; மெதுவாகவே இருக்கவேண்டும். கழுத்தானது தலையுடன் சேருமிடத்துக்கு அடுத்தாற்போலக் கீழ்ப்புறத்தில் நோயாளியின்

கழுத்தின் பின்பக்கத்தை உமது இடதுகையினுல் பிடித்துக்கொள்ளவும். அவ்வாறு பிடிப்பதில் உம் கையில் அடங்கக்கூடிய அவ்வளவு பாகத்தை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்; ஆனுல், நோயாளிக்கு நோயுண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறு பிடிப்பதனுல், இரத்தவோட்டமானது தலைக்குச் செல்லாமல் சற்றுத் தடைப்படும். இயற்கையாக ஒருவன் தூங்கும்பொழுது, அவனது மூளையில், அவன் விழித்திருக்கும் பொழுது இருக்குமவ்வளவு இரத்தவோட்டம் இராது கூடிய வரையில் மூளைக்குச்செல்லும் இரத்தவோட்டத்தைக் குறைப்பதனுல்: ஒருவிதமான தூக்க மயக்கத்தை உண்டாக்கக்கூடும். இம்மயக்கத்திற்குச் சொல்லும் உமது பிரபோதவார்த்தைகளுடைய சக்தி அதிகமாக இருக்கும். பிறகு, நோயாளி கண்ணை மூடிக் கொண்டு மனவுறுதியுடன் தூங்க வேண்டுமென்று நீர் நினைத்துக் கொண்டு. "நான் களைத்துப் போனேன்; எனக்குத் தூக்கம் வருகிறது" என்று திருப்பித்திருப்பிச் சொல்லிக்கொண்டே யிருக்கும்படி நோயாளிக்குச் சொல்லவும். அவர் அப்படி சொல்லிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது, அவருடைய தலையை வலதுபுறமாகச் சுற்றவும்; அதாவது, தலையின்மீது ஓர் கைக்கடிகாரத்தை மேல் நோக்கி படுக்கவைத்தால், அதனுடைய முட்கள் எப்புறமாகச் சுற்றுமோ அப்புறமாகச் சுற்றவும். 'அவர் தூங்கும் வரையில் இவ்வாறே செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். நீர் தலையைச் சுற்றும்போது மெதுவாகச் சுற்ற வேண்டும். அவ்வாறு சுற்றிக் கொண்டிருக்கும்போது, 'நீர் மிகவும் களைத்துத் தூக்க மயக்கமுள்ளவராக இருக்கிறீர்; என்னுடைய குரலைத் தவிர வேறொரு சப்தமும் உமது காதில் விழவில்லை. இப்போது யாராவது உம்மைக் கூப்பிட்டால் நீர் பதில் சொல்லமாட்டீர்; ஏனெனில் அவர் கூப்பிடுவது உமது காதில் படவில்லை. நான் பத்து எண்ணுவதற்குள் அயர்ந்து தூங்கி விடுவீர்' என்று சொல்ல வேண்டும்.

பத்து வரையில் மெதுவாக எண்ணிவிட்டு, பிறகு 'நீர் தூங்கி விட்டீர்; எல்லாம் ஒரே இருட்டாக இருக்கிறது' என்று சொல்ல வேண்டும். பிறகு தலையைச் சுற்றுவதைக் குறுக்கிக் கொண்டே வந்து கடைசியாக சுற்றுவதை நிறுத்த வேண்டும். அவரே தம் தலையைச் சுற்றிக் கொள்ளும்படி விடக் கூடாது.

(தொடரும்)

மருந்தும் விருந்தும் மூன்று நாள்.



மருந்தாகும் மலர்கள்

— டாக்டர் வி. நாராயணசாமி —



மருந்தாக மலர்கள்

மனிதன் பிறவி எடுத்ததி லிருந்தே நோய்களும் உண்டாகி யிருக்க வேண்டும். அந்நோய் களைப் போக்க மருந்துகளை உப யோகித்திருக்க வேண்டும். எந் நோய்களுக்கு எம்மருந்து உப யோகிக்கலாமென்பதை ஆதி மனிதன் தனது அனுபவத்தினுல் கண்டறிந்திருக்கிருன். காலப் போக்கில் அவைகள் நூல்களாக வெளிவந்தன. மருத்துவ நூல் கள் சம்பந்தப்பட்ட வரையில், உலகில் மருந்தாக உதவாத பொருள்களே இல்லை என்பது ''அநௌஷதம், நகிஞ்சித்னித் யதே திரவியம்'' என்ற வாக்கால் தெரிகிறது. உலகத்தில் காணும் மலர்களும் மருந்தாக உபயோ கிக்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. மனிதர்கள், சாதாரணமாக மலர் களை மணத்திற்காகவும், அலங் காரப் பொருளாகவும், சிலவற்றை தெய்வ வழிபாட்டிற்கும் உபயோ கிப்பதை மலரும் அறிந்திருப்பார் கள். ஆனுல் மலர்களை மருந் தாகவும் உபயோகிக்கக்கூடும் என்பதை எல்லோரும் அறிந் திருக்க மாட்டார்கள். மலர்களில் இருவகை உள்ளன. ஒன்று தினந்தோறும் உபயோகிக்கக் கூடிய தாமரை, மல்லிகை, தாழம்பூ, ரோஜா முதலியன. மற்றவை சில சமயங்களில் மட் டும் கிடைக்கக்கூடிய மாம்பூ, வேப்பம்பூ முதலியன. எருக்கன் பூ, ஊமத்தன் மற்றும் வனங் களில் கிடைக்கும் சில பூக்கள் மருந்தாக மட்டும் உபயோகிக்க கூடியவை. வைத்தியர்களுக்கு மட்டும் தெரிந்தவை.

இப்பொழுது, பலரும் அறிந்த தும் தினந்தோறும் சுலபமாக கிடைக்கக்கூடியதுமான சில மலர்களை மருத்துவத்திற்கு எப் படிப் பயன்படுத்தலாம்என்பதை கவனிப்போம்.

தாமரை :

தாமரை மலரை அறியாதவர் களிருக்க முடியாது. இயற்கை

தும்மலிலே போனுலும் தூற்றலிலே போகக்கூடாது.

வளப்பிலோ, சுலபமாகக் கிடைப்பதிலோ, பலவிதமான உபயோகத்திலோ இப் புஷ்பம் தலை சிறந்து விளங்குகிறது. இம்மலர்கள் சிவப்பு, நீலம், வெண்மை முதலிய பல வர்ணங்களில் காணப்படுகின்றன. உருவத்தில் சில மாறுதல்களிலிருந்தாலும், குணத்திலும், மருத்துவ உபயோகத்திலும் அதிக மாறுபாடுடையனவல்ல. இம்மலர் சுவையில் சிறிது இனிப்பும் கைப்பும் உள்ளது. குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கக் கூடியது. உடலிலுள்ள அழர்ச்சியைப் போக்கி உடலை போஷித்து வளர்க்கும். தாமரையின் பூ, கொடி, கிழங்கு, பூவின் கேசரங்கள் போன்ற எல்லா பாகங்களையும், தனித்தனியே மருத்துவத்திற்கு உபயோகிக்கலாம்.

இரத்தக் கசிவு :

குழந்தைகள், ஆண், பெண் இவர்களுக்கு உடலில் அழர்ச்சி ஏற்பட்டு, அதனுல் மூக்கிலிருந்தோ அல்லதுவாந்தியாகவோ அல்லது இருமி கோழையுடன் கலந்தோ ரத்தம் வரக்கூடும். அதற்கு தாமரைப்பூவின் உட்புறமிருக்கும், கேசரங்களை எடுத்து பாலுடன் அறைத்து ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு கஷாயமாக சாப்பிட இரத்தக் கசிவு நின்று அழர்ச்சியும் குறையும். இதன் கேசரங்கள் உலர்ந்ததாகக் கடையில் கிடைக்கக் கூடியவை.

நீர் சுருக்கு :

காரம், புளி, பூண்டு முதலிய உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை அதிகம் உபயோகித்தால், உடலில் அழர்ச்சி ஏற்பட்டு, மூத்திர மார்க்கத்திலும், மூத்திரப் பையிலும் வேக்காடு ஏற்படும். அப்பொழுது சிறுநீர் போகும் போது எரிச்சல் உண்டாகும்· அல்லது போகாமலே தடைப்படும். இந்நிலையில் எவ்வர்ண தாமரைப்பூ கிடைத்தாலும் இரண்டு புஷ்பங்களின் இதழ்களை சிறிது நசுக்கி ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அரை டம்ளராக காய்ச்சி வடிகட்டி 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரை கலந்து நோயின் கடுமைக்குத் தகுந்த மாதிரி மூன்று, நான்கு வேளைகள் தினம் குடிக்க, குணமடையும்.

இருதய நோய் :

மார்பின் இடது பாகத்தில் சில சமயங்களில் வலி வரக்கூடும். நடந்தாலோ கடுமையான வேலைகள் செய்தாலோ நோய் அதிகரிக்கக் கூடும். இதற்கு வெண்தாமரை மலர்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். இப்பொடியை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு காலை,

மாலை பாலுடன் சாப்பிட வலியின் உபத்திரவம் குறையும்.

பவழமல்லி :

பவழ மல்லிகை அல்லது ப்பாரி ஜாதம் என்கிற மலர் தோட்டங்களில் பயிராக்கப்பட்டு சிறிய மரங்களிலிருந்து கிடைக்கின்றது. இது அதிகாலையில் மலர்ந்து சூரியோதய சமயத்தில் மரத்தடியில் வெண்பட்டு விரித்தாற் போல் நறுமணத்துடன் காணப்படும்.

இருமல்-மேல்மூச்சு

இந்தப் புஷ்பங்களை நிழலில் உலரவைத்துஇடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இருமல் மேல்மூச்சு போன்ற சுவாச நோய்களுக்கு இத்தூளை இரண்டு சிட்டிகை அளவில் தேனில் குழைத்து 3 அல்லது 4 வேளை தினம் சாப்பிட குறையும். அன்று மலர்ந்த புஷ்பங்களில் இரண்டை மென்று தின்று வந்தால் உடலுக்கு வலிமை கொடுத்து சுவாச நோய்களால் வரும் உபத்திரவங்களை நீக்கும். இம்மலர்களை நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு இரண்டாக அதிகரித்து 20 வரையிலும் மென்று சாப்பிடலாம். அதே போன்று 18-16 ஆகக் குறைத்து 2ல் வந்து நிறுத்திக்கொள்ளவும். இதற்கு வர்த்தமானமுறை என்று பெயர். இம்முறையில் அதிக பலனை அடையலாம்.

மகிழம்பூ :

மகிழம்பு என்றொருமலருண்டு. இது துவர்ப்புச் சுவையுள்ளது. உஷ்ணமில்லாதது. சீக்கிரம் ஜீரணமாகாதது. ஆகாரத்தில் ஏற்படும் 20 விஷங்களையும், கிருமியினுல் வரும் பல் சொத்தை மற்றும் பல பல் நோய்களையும் போக்கக் கூடியது. பற்கள் ஆட்டம் கண்டுவிட்டால் மகிழம்பூக்களை வாயிலிட்டு நன்ருக மெல்ல வேண்டும். பூக்கள் உமிழ்நீர் உடன் கலந்து பற்களின் பல பாகங்களில் பரவி, ஈறுக்கும், பற்களுக்கும் வலுவை உண்டாக்குகின்றன. 3, 4 நிமிஷங்கள் கழித்து அதை உமிழ்ந்து வாயைக் கொப்பளிக்கவும்.

சண்பகப்பூ :

சண்பகம் என்று தமிழிலும், சம்பகம், சாம்பேயம் என்று வடமொழியில் கூறும் ஒரு பூ உண்டு நிலசம்பங்கி என்று ஒன்று மஞ்சள் நிற முடையது. வெண்மையானது ஒன்று. மணியைப் போன்று சிறிய அளவில் கொடியில் மலருகின்ற ஒரு சம்பங்கி உண்டு. இது சாதாரணமாகத் தோட்டங்களிலும், வீடுகளிலும் வளர்க்கப்படுகிறது. இனிப்புச் சுவையுள்ளது. குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. குடல் பூச்சிகளைப் போக்க வல்லது.

நன்னுரி விரும்பப் பொன்னுகும் மேனி.

சண்பக மலர்களை நிழலில் உலர்த்திப்பெரும்தூளாகஇடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் இரண்டு தேக்கரண்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்ருகக் கொதிக்கும் தண்ணீரை 120 மிலி அதில் விட்டு மூடிவிடவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டி காலை மாலை சாப்பிட்டுவர உடல் எரிச்சல் தணியும். நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் தலைவலி, கண்வலி, தலைச்சுற்றல் இவைகளுக்கு இதனுல் தயாரித்த எண்ணெய் பலனைத் தரக்கூடியது. 200 மிலி லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் 150 கிராம் சண்பக மலரை விழுதாக அரைத்துப் போட்டு சிறு தீயில் காய்ச்சவும், எண்ணெயில் நீர் வற்றி சொடசொடப்பு அடங்கிய கியவுடன் கீழே இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்து 20 நிமிடங்கள் கழித்து முழுகவும். தொடர்ந்து ஸ்நானம் செய்ய தலைவலி, தலைசுற்றல் நீங்கும்.

சண்பகப்பூ சிறுநீரை பெருக்கக்கூடியது. உடலுக்கு வலுவை கொடுக்கக்கூடியது. பசியை அதிகரித்து வயிற்று 'வலியைப் போக்கக் கூடியது. ஒரு தேக்கரண்டி புஷ்பத்தின் ரசத்தை ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் கலந்து தினம் ஒருவேளை சாப்பிடவும். அதிக வியர்வையினுலும், உஷ்ணத்தாலும் சிலருக்கு தேகத்தில் துர்நாற்றம் வரக்கூடும். அதைப் போக்க சண்பகப்பூ, ஜாதி மல்லிகை, அதிமதுரத்தூள் இவைகளை நல்லெண்ணெயில் போட்டு சூரியவெப்பத்தில் 15 தினங்கள் வைக்கவும். பிறகு எண்ணெயை வடிகட்டி தேய்த்துக் குளிக்க துர்நாற்றம் நீங்கும்.

மல்லிகை :

மல்லிகைப்பூவை அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. பல வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் இதை பயிரிடுகிருர்கள். பவழமல்லி அதிகாலையில் மலரும். மல்லிகைப்பூ மாலையில் மலரும். மல்லிகைப்பூவை பலர் அறிந்திருந்தாலும் அதில் 10க்கு மேற்பட்ட வகைகளிருப்பதை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். இவைகள் தோற்றத்தில் மாறுபட்டாலும் மணத்திலும், குணத்திலும் அதிக மாறுபாடுடையன அல்ல. அடுக்கு மல்லி, குண்டுமல்லி, நாகமல்லி, இராமபாணமுல்லை என சில பேதங்கள் உண்டு. சாதாரணமாக எல்லா காலங்களிலும் இவை கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தாலும், வசந்த காலமென சொல்லும் இளவேனில் காலத்தில் அதிகமாகக் கிடைக்கக் கூடியவை.

மல்லிகைப்பூ, எந்தப் பிரிவா ஞலும் கசப்பும் சிறிது துவர்ப்பும் உள்ளது. உஷ்ண வீர்யமுள் ளது. தலையில் வரும் நோய்கள், கண் நோய்கள், பல்வலி, தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் முத லியவற்றிற்கு இதை உபயோகிக் கக்கூடும்.

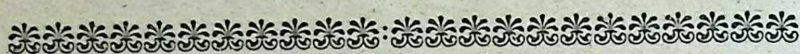
காதிலிருந்து சில குழந்தை களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சீழ் துர்நாற்றமுள்ளதாக வழிந்து கொண்டிருக்கும். சீழ்படுகின்ற இடங்களில் புண் உண்டாகும். சிறிதுகாலம் தானே நின்று திரும்பவும் வழியக்கூடும். இந் நிலையில், மலர்களையும் அதன் இலைகளையும் இடித்துச் சாறு பிழிந்து அதன் அளவிற்கு நல் லெண்ணெயை விட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். அதை இரவில் 4, 5 துளிகள் காதில் விட்டு பஞ்சு வைத்துக்கொள்ள வும். காலையில் துடைத்து எடுக் கவும். சில காலம் இதேபோல் செய்தால் சீழ் நீங்கி வலியும் நீங்கிவிடும். சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற சில தோல் வியாதிகளுக்கு, இப்புஷ்பங்களை நன்ருக அரைத்து மேலே பூச வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து சுடுநீரால் அலம்பி விட வேண்டும். சிறிது காலத்தில் குணம்காணலாம். புஷ்பங்களின் சாற்றை இரண்டு மூன்று துளி கள் கண்களில் விட மந்தப் பார்வை நீங்கும். அதேபோன்று தலைவலி அடிக்கடி வருகின்றவர் களுக்கு புஷ்பத்தின் சாற்றை 4, 5 துளிகள் ஒவ்வொரு மூக்கி லும் விட்டு சிறிது உறியவும். தலைவலி குணமடையும்.

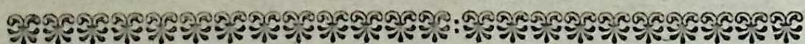
மனித சமுதாயத்திற்கு வைத் தியர்கள் இன்றியமையாதவர் களாக ஆனுலும், சில நோய்களை நம்மைச் சுற்றிலும் கிடைக்கும் மலர்களைக் கொண்டு சுலபமாக நீக்கலாம். நூல்கள் அதைத் தெளிவு படுத்துகின்றன. அனுப வம் அதைப் பின்பற்றுகிறது.

(சென்னை வானெலி)

—நன்றி: வானெலி.

தினம் 1 காரட், வெங்காயம், வாழைப்பழம், இரண்டு குவளை மோர் வாரம் 1 இளநீர், மாதுளம் பழம், பட்டாணி, கடலை, சோயா பீன்ஸ் ஆகிய வற்ருல் தயாரிக்கப்பட்ட சுண்டல், அன்ருடம் இரவில், கோதுமை, கேழ்வரகு ஆகியவற்ருல் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரம் சாப்பிட்டு. வர — குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயனைப்பெறும் வழியாகும்.







எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய பயனுள்ள மூலிகைகள்

— ரெஜினு வின்செண்ட் —



முதலில் நாம் மூலிகை என்ருல் என்ன என்று தெரிந்து கொள் வோம். செடி, கொடி, மரவகை களில் பச்சைப் பசேலென கண் களுக்குக் காட்சியளிப்பதை நாம் 'இலை' என்று சொல்கிருேம். இதே இலையை ஆடு போன்ற வைக்கு உணவாக கொடுத் தாலோ அல்லது நிலங்களுக்கு உரமாக உபயோகித்தாலோ 'தழை' என அழைக்கிருேம். நாம் உணவாக உட்கொள்ளும் இலை வகைகளை, 'கீரை' என சொல்கிருேம். இலைகளின் மருத் துவ உபயோகங்களை உணர்ந்து உபயோகித்தால் 'மூலிகை' என குறிப்பிடுகிருேம்.

முதலில் கொத்துமல்லிக் கீரை யைப் பற்றிப் பார்ப்போம். கொத்துமல்லிஎன்ருலும் 'தனியா' என்ருலும் இரண்டும் ஒன்றே தான்.

கொத்துமல்லி, இந்தியா முழு வதும் பயிராக்கப் படுகின்ற மூலிகை.

இதன் விதையும் இலையும் மருத்துவப் பயனுள்ளவை.

கொத்துமல்லிக் கீரையிலும், கொத்துமல்லி விதை அதாவது தனியாவிலும் நிறைய சத்துப் பொருளுண்டு. கொத்துமல்லிக் கீரையில், புரதம், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்ட மின் சி, கால்ஷியமும் இரும்புச் சத்துமுள்ளது. விதையில் புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின் ஏ, கால் ஷியம் இரும்புச் சத்து ஆகியவை உள்ளன.

கொத்துமல்லிக் கீரை நல்ல மணமுள்ள சுவையுள்ள மூலிகை யானதால் சமையலுக்கு இன்றி யமையாததாக அமைந்துள்ளது. பிரியாணி, குருமா, சாம்பார், சட்டினி, துவையல் முதலியவை களுக்கு உபயோகப்படுத்துவ துடன் உருளைக்கிழங்கு தாளிதம், பருப்பு கடையல் போன்றவைக்கு கொத்துமல்லிக் கீரையை பொடி யாக அரிந்து மேலே தூவினுல் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் சாப்

பிடுவதற்கு சுவையாகவுமிருக்கும் மேலும் பச்சையாக உண்பதற்கு உகந்த கீரைகளில் கொத்துமல்லிக் கீரையும் ஒன்ருயிற்றே! கூடுமான போதெல்லாம் பச்சையாக கீரையை பயன்படுத்திஞல் கீரையின் முழுப் பயன்களையும் அடையலாம்.

கொத்துமல்லிக் 'கீரை மிக எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது மட்டுமல்ல, சுலபமாக விளையக்கூடியதும் கூட. சிறிதளவு மண் தரையோ அல்லது அகலமான மண் தொட்டிகளிலோ தனியா விதையைத் தூவிஞல் முளைத்து விடும். உடனுக்குடனே பறித்து உபயோகப்படுத்திஞல் அதன் சுவையே வேறு!, பலன்களையும் முழுமையாகப் பெறலாம்.

தனியா வென்னும் கொத்துமல்லி விதையையும் உபயோகிக்காத குடும்பமே இருக்க முடியாது மிளகாய்ப்பொடி, மசாலைப் பொடி., ஊறுகாய் இன்னும் எதில் எதிலெல்லாம் வாசனையும், சுவையும் தேவையோ அந்தப் பதார்த்தங்களிலெல்லாம் சேர்க்கலாம்.

பண்டைக் காலத்தில், குளிரிஞல் பாதுகாப்பு முறையை அதாவது குளிர்பதன முறையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பு மாமிச வகைகளையெல்லாம் பாதுகாக்க ஐரோப்பிய நாடுகளில் தனியாவை உபயோகித்துள்ளார்கள். 'தண்டோரி சிக்கன்' செய்முறையில் கோழியின் மீது மசாலாவைப் பூசி ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் ஊறியபின் சமையல் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு பயத்து ஒன்றுக்கு மூன்று மடங்கு பணம் செலவழித்து ஹோட்டலில் போய் சாப்பிடுவது உண்டு. இனி சந்தேகம் வேண்டாம். தனியா தூள் சுவையும், மணமும் கொடுப்பதோடு கறி வகைகளை சில மணிநேரம் கெடாமலும் பாதுகாத்துக்கொள்ளும். நாமே பல செய்முறைகளை சுவையுடன் செய்து சாப்பிடலாம்.

தனியா சுவையுள்ளதாயும், மணமுள்ளதாயுமிருப்பதால் இதிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் கொக்கோ, சாக்லேட் இன்னும் பல பானங்கள் முதலியவைகளின் தயாரிப்பில் உபயோகப்படுகிறது.

தனியாவிலுள்ள மருத்துவ பயன்களைப் பார்க்கலாம். கொத்தமல்லி விதையை வாயிலிட்டு மென்ருல் வாயில் ஏற்படும் துர்நாற்றம் நீங்கும்.

பசியின்மையைப் போக்க, வயிற்று வலி, வயிற்று உப்பிசம் ஆகியவைகளை நீக்கவும், சேரிமானக் குறையைப் போக்கவும் எளிதில் செய்யக்கூடிய சூரணமொன்று கூறுகிறேன்.

தனியாவை வறுத்து, லேசாகக் குத்தி, மேல் உமியை நீக்கி சீரகம், மிளகு, கிராம்பு, சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்து பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச் சாறுவிட்டு வெயிலில் காயவைத்து புட்டிகளில் வைத்துக்கொண்டால் பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்று உப்பிசம் முதலியவைகளுக்கு [illegible] குணம் பெறலாம். தனியாவை நன்கு வறுத்து பொடியாக்கி, காப்பி, தேயிலை போல், உபயோகித்தால் உடம்புக்குச் சக்தியைக் கொடுப்பதோடு காப்பி, டீ அருந்துவதால் ஏற்படும் கெடுதிகளும் ஏற்படாது தூக்கமின்மையாலும், செரிமானக் குறைவாலும் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கிற்கு தனியாவை வறுத்து கஷாயமிட்டு குடிக்க தீரும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு எளிதில் பிரசவமாகவும், பிரசவத்திற்குப் பிறகு அயர்வு, சோர்வு ஏற்படாமலிருக்கவும் கொத்துமல்லி விதையில் ஊறல் கஷாயம் செய்து சாப்பிடலாம்.

கொத்துமல்லி விதை டிக்காக்ஷனில் வாய் கொப்பளித்து வந்தால் பல் தந்தங்கள் வலிமையுறும்.

அழகு குறிப்பு ஒன்று சொல்கிறேன். கொத்துமல்லிக் கீரைச் சாறுபிழிந்து அல்லது கொத்தமல்லிக்கீரையை சுத்தமான அம்மியில் மழமழவென அரைத்துக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து முகப்பரு வந்தவர்கள் முகத்தில் பூசுவதால் முகப்பரு குணமாவதோடு முகமும்பொலிவு பெறும்.

இப்போது அரைக் கீரையைப் பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.

அரைக்கீரையைத் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாது. எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. சத்து நிறைந்த கீரைகளில் சிறந்தது அரைக்கீரை. அரைக் கீரையை நம் வீட்டிலேயே சுலபமாகப் பயிராக்கலாம். ஒரே ஒருமுறை விதைத்து முளைத்திட்டால் போதும் கீரையைக் கிள்ளிகிள்ளி உபயோகித்துக் கொண்டுவர செடி நன்குகப் படர்ந்து வளரும். இதை இப்படி அரை அரையாக கிள்ளி உபயோகப்படுத்துவதால் தான் அரைக்கீரை எனப் பெயர் வந்ததுபோலும்.

அரைக் கீரையை எந்தவிதமான நோயாளிக்கும் உணவாகக் கொடுக்கலாம். எந்தவிதமான மருந்து சாப்பிட்டாலும் சரி, அரைக்கீரை பத்தியமான உணவு வகையில் சேர்ந்ததால் பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

அரைக்கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்து உலர்ந்த மிளகாய் கிள்

ளிப்போட்டு தாளித்து அவியலாக செய்து சாப்பிட சளி, இருமல் கபஜுரம் போன்றவை நீங்கும்.

குளிர் ஜுரம், ஜலதோஷத்திற்கு அரைக்கீரையுடன் வெங்காயமும் சேர்த்து பொரியலாக சாப்பிடலாம்.

பசியின்மை, வாயில் ருசி உணர்வே இல்லாததுபோலிருத்தல், முதலிய நிலையில் அரைக்கீரையை சிறிது பழம் புளியுடன் கடைந்து சாப்பிடலாம்.

வாய்வு, வாதம், உடல் வலி முதலிய நோய்களுக்கு அரைக்கீரையுடன் மிளகு பூண்டு சேர்த்து கடைந்தோ அல்லது குழம்பாகச் செய்தோ உண்ணலாம்.

பிரசவம் ஆன தாய்மார்களுக்கு முதன் முதலாக கொடுப்பது அரைக்கீரை சேர்ந்த உணவு தான்.

நாள்பட்ட நோய்களையும் தினம் அரைக்கீரையின் மூலமாகவே சிறுகச் சிறுக குணப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

மூலிகைகளை உணவாக உண்டு, அவைகள் நமக்கு மருந்தாகவும் சத்துப் பொருளாகவும் இயங்குவது இயற்கை அன்னையின் மூலம் பெற்றிக்கொள்ளும் வரப்பிரசாதம்.

அடுத்ததாக முள்ளங்கியின் உபயோகங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

முள்ளங்கியில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று வெள்ளை நிறமுடையது. மற்றொன்று சிவப்பு நிறமுடையது. இதில் வெள்ளை முள்ளங்கி நம் நாட்டுக்குரியது. குணத்தில் இரண்டும் ஒன்றேயானாலும், வெள்ளை முள்ளங்கி நம் நாட்டுக்குரியது. குணத்தில் இரண்டும் ஒன்றேயானாலும், வெள்ளை முள்ளங்கியை உபயோகிப்பது சிறப்பு.

முள்ளங்கியை வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிடுவது நல்லது. முள்ளங்கியை சாம்பார், கூட்டு, பொரியல் செய்தும் இன்னும், மற்ற காய்களுடன் சேர்த்தும் சமைக்கலாம். முள்ளங்கியை முள்ளங்கிக் கீரையுடனும் சேர்த்து சமைக்கலாம். சிலர் கீரையை எறிந்துவிடுவார்கள். இது தவறு, இளம் முள்ளங்கியை பச்சையாகவே சாப்பிட்டாலும் நல்லது.

முள்ளங்கியும் எளிதில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிராகக்கூடியது, தோட்டத்து மண்ணை நன்றாகக் கொத்தி பாத்திகளாகப் பிரித்து முள்ளங்கி விதையை ஒன்று ஒன்றாக நட்டுவிட்டால் போதும். நாற்றுப் பிடுங்கி நடத் தேவை

விடாச் சுரத்திற்கு விஷ்ணு கரந்தை.

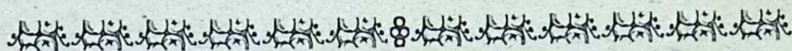
யில்லை. மூன்று மாதத்தில் முள்ளங்கியை உபயோகப்படுத்தலாம். மண் தொட்டிகளில் வளர்க்க வேண்டுமென்ருல் அகலமான தொட்டியை விட ஆழமான தொட்டியாக இருத்தல் அவசியம். வேரில் கிழங்கு வளர இடம் கொடுக்கவேண்டும்.

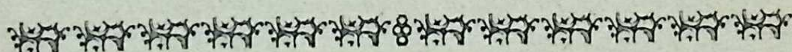
மலச்சிக்கல், அதிகமாகச் சிறுநீர் கழிதல் அல்லது நீரே இறங்காமல் தடைப்பட்டபோதும், தினவு, வயிற்றில் எரிச்சல், உடல் ஊதி நீர் பெருத்துக் குத்தல் எடுத்தல், குடைச்சல், வாத நோய், வீக்கம் கண்டு கஷ்டப்படுவோரும், காசம், சுபநோய், இருமல் உடையவர்களும்—அடிக்கடி முள்ளங்கியைச் சமையலுடன் சமைத்து உண்டு வந்தால் பெறலாம்.

நாம் சமையல் செய்வது, வெறும் வாய் ருசிக்காகமட்டும் இல்லாமல் சமையல் முறையே ஓர் உணவு—மருத்துவ முறையாக உணர்ந்து உபயோகித்து வந்தால், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

(சென்னை வானெலி)

நன்றி: வானெலி







மிகையுணர்ச்சிகளும் பதற்றங்களும்

— பேரா. அ. மு. பசுபதி, க. மு. —



தொய்வகக் (Rubber) கயிறொன்றின் இரு முனைகளையும் பிடித்து எதிரெதிர்த் திசைகளில் இழுக்கிறோம். அக்கயிறு விறைப்புற்று ஆற்றலை உள்ளடக்கியதாய் மாறுகின்றது. இன்னும் சற்று இழுக்கிறோம்; அறுந்து போய்விடுகிறது. மாந்தனின் மனத்தின்கண் எழும் உணர்ச்சியும் இத்தெய்வகக் கயிறு போன்றதே ஆகும்.

இந்திய நாட்டின் மருத்துவக் கல்விக்கு உளவியல் பாடம் தேவையில்லை என்று ஒரு கால கட்டத்தில் முடிவு செய்யப்பட்டதாம். மனநல மருத்துவருக்கே அக்கல்வி தேவையெனவும், உடல்நல மருத்துவப் பயிற்சி பெறுவோருக்கு அது தேவையற்றதென்றும், மருத்துவக் கல்வித் திட்டம் தீட்டுநர் குழு முடிவெடுத்ததாம். ஆனால், இன்று உடல்நலமற்று வாடுவோரில் பலர், மனநலத்தில் ஏற்படும் குறைகளில் ஒன்றான மிகையுணர்ச்சி அல்லது மனத்தாக்கலைவு (Mental Tension) என்னும் நோய்போலும் மனச் சிக்கல்களாலும் அந்நலக் குறைவை அடைகின்றனர் என்றால் மிகையன்று.

பார்க்கப்போனால், இம் மனக் குறைபாடு அறிஞர்கள் பலரையும் தாக்கியது; தாக்கி வருகின்றது. பண்டாரகர் சாமுவேல் சான்சன் (Dr. Samuel Johnson) பற்றி அனைவரும் அறிவர். 1709ஆம் ஆண்டு முதல் 1784 வரை வாழ்ந்த அந்த அறிஞர் எந்த அளவு ஆங்கிலேயரால் போற்றப்பெற்றார் என்பதற்கு, அவர் போல எழுதப்படும் ஆங்கில மொழி மரபுக்கு ஆங்கிலத்தில் 'Johnsonese' எனும் பெயர்ச் சொல் வழங்கி வருவதே போதுமான சான்றாகும். அத்தகைய அறிஞரே, வாழ்நாளெல்லாம் கற்பனையான நோய்களால் தாக்கப்பெற்று வாழ்ந்தாராம். மன நலக் குறைவாலும் மிகையுணர்ச்

வைத்தியனும் கைவிட்டால் ஆண்டவனே கதி.

சிகளின் அழுத்தத்தாலும் பல முறை நோய்வாய்ப்பட்டு வாழ்ந்தாராம். 1755ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பெற்ற ஆங்கில அகர முதலியால் அவர் பெற்ற புகழ் இவ்வையகம் அறிந்ததே இருப்பினும் அவரால் முழுமையான அமைதி வாழ்வு வாழ இயலவில்லை என்றால், அறிவு நலத்தைக் காட்டிலும் மனநலந்தான் மிக முகாமையானது என்றுதானே பொருள்?

தமிழ்மறை தந்த திருவள்ளுவர் மனநலம் தொடர்பாக இயற்றியிந்துள்ள இரு குறட்பாக்கள்,

'மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம் இனநலம்
எல்லாப் புகழும் தரும்'
(சிற்றினம் சேராமை-7)

'மனநலத்தின் ஆகும் மறுமை மற்றஃதும்
இனநலத்தின் ஏமாப்புடைத்து'
(அதே அதிகாரம்-9)

என்பன. இக் குறட்பாக்கள் இடம்பெற்றுள்ள அதிகாரத்தின் பெயர் 'சிற்றினம் சேராமை' என்பது. 'மனநலம் பேணல்' என்றுங்கூட இவ்வதிகாரம் பெயர் விளங்கலாம் என்பதை இவ்வதிகாரத்தின் குறட்பாக்களைக் கூர்ந்து கற்போர் உணர்வர். மன்னுயிர்க்கு மனநலம் ஆக்கம் தரும் என்பது எளிதில் உணரலாகின்றது. 'மன நலத்தின் ஆகும் மறுமை' என்பதை ஆழ்ந்து நோக்கும்பொழுது, இயல்பியல் கடந்த ஏதோ வோர் உண்மையை (Psychic fact) வள்ளுவர் கூற வருகிறார் என்று மட்டும் விளங்குகின்றது; இச்செய்தி மேலும் ஆய்வதற்குரியது.

'பதறாத செயல் சிதறாது' என்பது ஒரு தமிழ்ப் பழமொழி. இந்தப் பதற்றம் என்பது, விரைவோடு பொறுமை யின்மையோடும் தொடர்பு கொண்டதேனும் மிகையுணர்ச்சி அல்லது மனத்தாக் கலைவோடு (Mental Tension) மிகவும் தொடர்பு கொண்டது எனலாம்.

ஒருவர் தம் மனத்தில் இந்த மிகையுணர்ச்சிக்கு ஏதோவொரு வகையில் இடம் கொடுப்பதனால், மிகுதியான களைப்பும் முழுச் சோர்வும் (Exhaustion) ஏற்படுவது மட்டுமின்றி,

1. உறக்கம் கெடும். ஆழ்ந்த உறக்கம் ஏற்படாது.

2. தலைவலி; குறிப்பாக ஒற்றைத் தலைநோவு (Migraine) அடிக்கடி ஏற்படும்.

3. வயிற்றுப்புண் (Stomach Ulcers) தோன்றக் கூடும்.

4. மிகை அரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure) ஏற்படும்.

5. நெஞ்சு நோய் ஏற்படலாம்.

இவை மட்டுமின்றி மேலும் சில விளங்க வியலாத சிறு நோய்

களும், மிகையுணர்ச்சிகளாலும் பதற்றங்களாலும் ஏற்படக்கூடும் என மருத்துவ அறிஞர்கள் கருது கின்றனர்.

அவர்களுள் ஒருவரான மருத் துவர் ஒ. பி. சிக்கி என்பவர் இது பற்றிக் கூறுகையில் (Dr. O. P. Jaggi, 'Mental Tension and its cure'—பக். 26-27); மனத் தில் இந்த மிகையுணர்ச்சி அல் லது பதற்றநிலை நீடிக்குமானுல் உடலில் முழுச் சோர்வுணர்வு ஏற்படும் என்கிருர்; இந்த உடற் சோர்வுணர்வுதான் மன இறுக்கத் திற்கான (Mental stress) முதற் குறிகளுள் ஒன்ருகும் என்றும், உடலில் பல்வேறு நோய்கள் இடம் பெறப்போகின்றன என்ப தற்கு முன்னெச்சரிக்கையாகவே முழு உடற் சோர்வு—உணர்வு நிலையில் தோன்றுகின்றது என வும், உடலை உணர்ச்சிகளின் இறுக்கத்தால் விளையும் நோய் களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள் ளவே இச்சோர்வு (Physical exhaustion) ஏற்படுகின்றது என்றும் கூறுகின்ருர்.

நாம் வாழும் அறிவியல் ஊழி யில்தான் இத்தகைய மனச் சீர் கேடுகள் தோன்றுகின்றன என்ப தில்லை. முற்காலத்திலும் இவை தோன்றத்தான் செய்தன என்ப தற்குக் கழகக்காலப் பாடல்கள் சிலவும் திருக்குறட் பாக்கள் சில வும் சான்று பகர்கின்றன. முன் னர் வாழ்ந்திருந்த பெரியோர் காலத்தில் எத்தனையோ போர் கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. மாந்த அரத்தம் மிகுதியாகப் போர் களுக்கு விருந்தாயிருக்கிறது. பன்மொழிப் புலவர் கா. அப்பா துரையாரின் 'தென்னுட்டுப் போர்க் களங்கள்' எனும் தமிழ்நில வர லாற்று நூலை ஒருமுறை படித் துப் பார்த்தால் இவ்வுண்மை தெற்றெனப் புலனுகும். அக் காலத்தில் மாந்தன் மிகுதியாகப் புறநிலைப் போராட்டங்களில் தாக்கப்பட்டான். இக் காலத்து மாந்தன் மிகவும் அகநிலைப் போர்களால் தாக்கப்படுகின்ருன்' வேறுபாடு அவ்வளவே

அதனுல்தான் அக்காலப் புல வரும் பாவலருமான பக்குடுக்கை நன்கணியார்,

'இன்னு தம்மஇவ் வுலகம்
இனிய காண்கிதன் இயல்
புணர்ந்தோரே' (புறம்.194)

என்று பாட நேர்ந்தது. இக் காலத்து மாந்தர் வாழ்வில் அக நிலைப்போராட்டம் நிகழ்கின்றது. 'எந்த அளவுகோல் கொண்டே அளப்பது' என்ற சிக்கல் இன்று நிகழ்வதைப் பாவலரேறு பெருஞ் சித்திரனுரின் 'கனிச்சாறு' பாடல் ஒளிப்படம் பிடித்துக் காட்டுகின் றது. இன்று கூறப்படும் கூற்று கள், அறிவிக்கப்படும் அறிக்கை கள்—செய்திகள் 'இவற்றுள் எது

உண்மை என்பதை எவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வது?'

'அனைவரும் தம்மையே
அறிஞர் என்கிறார்!
அனைவரும் தம்மையே
ஆய்வாளர் என்கிறார்!
அனைவரும் தம்மையே
நேர்மையர் என்கிறார்!
அனைவரும் தம்மையே
அழுக்கிலார் என்கிறார்!
... ...
திருட்டில் வலுத்தவன்
திருட்டை ஆய்கிறான்;
குருட்டுக் கண்ணனே
குருடா என்கிறான்;
புரட்டனே பிறரைப்
புளுகர் என்கிறான்;
அரட்டை அடிப்பவன்
அறிஞனாய்த் திரிகிறான்;
எந்த அளவுகோல்
கொண்டே அளப்பது?
எவரதை அளந்தே
எவருக் குரைப்பது?'

(கனிச்சாறு: முதல் தொகுதி: பா. 152)

'மெய்ப்பொருள் காண்பது
அறிவு'

(திருக்குறள்: பாக்கள்-355,423)

என்பது சரியே. ஆனால் அத்த அறிவுங்கூட இன்றைய மனப் போராட்டத்தின் முன் மண்டி யிட்டுவிடும் போல் உள்ளதே.

எனவேதான் மிகையுணர்ச்சி களும் பதற்றங்களும் நம்மைத் தாக்காமல் நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. உணர்ச்சிகளை அடக்குவதால் மட்டும் மனச் சமநிலையை அடைந்துவிட முடியாது. அடக் கப்படும் உணர்ச்சிகள் (Repression) என்றேனும் ஒரு நாள் பேருருக்கொண்டு புறம்போந்து அடக்கியாண்டவன் என்று தன்னைக் கருதிக்கொண்டிருந்த மாந்தனையே சீரழித்துவிடும். அல்லது காலங்காலமாக அடக்கப்பட்டுவரும் வளர்ச்சிக் கரு முதிர்ந்து அழிவைத் தோற்று விக்கும் புறச் செயலாக உரு வெடுத்துவிடும்.

இதுபற்றி ஆய்ந்த சிக்மண்ட் ஃபிராய்டு என்னும் மேலை உளவிய லின் தந்தை—பாலுணர்வையே மனவியலின் அனைத்துச் சிக்கல் கறுக்கும் அடிப்படையாக வைத் தார். அவர் மாணவரும் பின்னர் உளவியல் துறையில் உலகப் புகழ்பெற்றவருமான கார்ல் எசு. யங் (Carl S. Jung) என்னும் அறிஞர் ஃபிராய்டின் அணுகு முறையினின்று வேறுபட்டார். மாந்தர் மனச் சமநிலை பெற்றி லங்குவதற்கான தமது ஆய்வுக் கோட்பாட்டிற்குத் 'தனி மாந்தத் தன்மை' என்று பெயர் தந்தார். தனித் தன்மை (Individuality) அளித்தலைப் பற்றிக் கூறுவதால் இக் கொள்கைக்கு 'Individuation' என்று பெயர். இதற்குத் 'தன்னாய்வு' என்றும் பெயர் தரலாம்.

ஆவாரைப் பூத்திருக்கச்
சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?

மனநலத்தில் மாந்தன் வளர்ச்சி யடைய வேண்டுமானுல், மாந்தன் தன் மனத்தின் துணைக் கொண்டு, ஏனைய மாந்தர் களின்று தான் எவ்வாறு வேறு பட்ட தனித் தன்மைகொண்டு விளங்குகின்ருன் என்பதை ஆராய்ந்து கண்டறிதல் வேண்டும். தன் உணர்ச்சிகள் முதலான பலவற்றையும் விருப்பு வெறுப் பற்ற நிலையில் தன்னுய்வு செய்து தன்னை உள்ளபடியே உணர்ந்து கொள்வதே அறிஞர் யங் அவர் களின் ஆய்வுக் கருத்து ஆகும். மாந்தன் தன்னைத்தான் உள்ள வாறே உணர்ந்து கொள்ளாத தால்—உணர்ந்துகொள்ள விரும் பாததால்—மறுப்பதால்தான் பல் வேறு மனக் கோணல்களுக்கு விருந்தாகின்ருன். தன் அக—ஆழ் மனத்திலிருக்கும் தன்னைப் பற் றிய மூலவடிவத்தைக் கண்டறி யத் தவறுவதாலேயே அவன் மன நோயாளி ஆகின்ருன்.

அறிஞர் யங் அவர்களின் கருத் தைச் சுருங்கக் கூறுவோமாயின், 'மாந்தன் தன்னைத்தான் உள்ள வாறே அறிந்து ஏற்றுக்கொள்ளா மல், தன்னை வேறு யாராகவோ எதுவாகவோ அடையாளப்படுத் திக்கொள்ள (identity) முயல்வ தால்தான் மனச் சீர்கேட்டினை அடைகின்ருன்' எனக் கூறி விடலாம்.

பெரும் செல்வராயினும், உய ரிய அரசியல் தலைவராயினும், சிறந்த மருத்துவராயினும், வழக் கறிஞராயினும், பேரறிஞராயி னும் சரியே—அடிப்படையில் அனைவரும் மாந்தரே; அவர் களும் தம்மை அறிந்து தன் னுணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொண்டு 'மனநலம் மன்னுயிர்க்காக்கம்' என அறிந்துகொண்டு, வையத் துள் வாழ்வாங்கு வாழ' வேண்டி யவர்களே என்பது உண்மை யன்ருே!

— நன்றி : தென்மொழி

தன்னையறிய தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னையறியாமல் தானே கெடுகின்ருன்.

—திருமூலர்.

மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவங்கள் - II

க. வே.

தேள்கடி வைத்தியர்

25 ஆண்டுகட்கு முன்னர், எங்கள் தந்தையார்-மூலிகைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் இறங்குவதற்கு முன் ஓமியோபதி மருத்துவ முறையில் தேர்ச்சி பெற்றிருந்த காலம் அது. வேலூரில் டாக்டர் ஜே. சி. டேவிட் எனும் புகழ்பெற்ற ஓமியோபதி மருத்துவரிடம் குருகுலவாச முறைப்படி 5 ஆண்டுக் காலம் மருத்துவம் பயின்ருர்.

அப்போதெல்லாம் துடிப்புடன் மருத்துவத்தைப் பற்றியும்—மருந்துகள் மூலிகைகள் பற்றியெல்லாம் ஓயாமல் துருவித் துருவி பேசுவார்; சிந்திப்பார்.

எனக்கு நன்ருக நினைவுளது. எட்டு அல்லது 10 வயது இருக்கும் எனக்கு. கோடைக்காலம் வந்துவிட்டால்போதும் தினம் நான்கைந்து பேர் திடீரென்று அலறி அடித்துக் கொண்டு எங்கள் வீட்டுக்கு வருவார்கள்.

'என்ன' என்று பதறிக்கொண்டு வெளியே வந்து பார்த்தால், யாராவது ஒருவர் கையிலோ, காலிலோ கட்டுப்போட்டுக்கொண்டு கதறிக்கொண்டிருப்பார். 'பாழாய்ப் போன தேள் இப்படி கொட்டிடுச்சே'—ஐயோ... ஐயோ... வலி உயிர் போகிறதே! என்று ஒரு நொடி கூட சும்மா இராமல் கதறிக்கொண்டிருப்பார்.

அப்பா உள்ளே ஒரு பாட்டிலிலிருந்து ஒரு திரவ மருந்தை எடுத்து வருவார், அம்மா அடுக்களை சென்று குவளையில் தண்ணீர் கொண்டு வருவார்.

தேள் கடிபட்டவரை உற்றுப்பார்த்து விட்டு, விஷம் ஏருமல் தடுக்கப்போட்டிருக்கும் கட்டை முதலில் அவிழ்க்கச்

சொல்லிவிட்டு—தன் கையிலுள்ள திரவ மருந்திலிருந்து 10 சொட்டு எடுத்து—அம்மா கையிலுள்ள தண்ணீரில் கலந்து—கடிபட்டவர் வாயில் முதலில் 1 விழுங்கு குடிக்கச் செய்வார். 5 நிமிடம் கழித்து மீண்டும் ஒரு விழுங்கு—இந்த 10 நிமிடத்திற்குள் வலி பொறுக்கமாட்டாமல் ஐயோ... ஐயோ...என்று கதறியவர் மருந்து சாப்பிட்ட காரணத்தால் வலி குறைய குறைய... கதறலைக் குறைத்துக்கொண்டு சுற்றிப் பார்ப்பார். மூன்றாவது முறை 5 நிமிடம் கழித்து ஒரு விழுங்கு. மருந்து குடித்த பின் கடிபட்ட இடத்திலும் மேற்படி மருந்தை ஊற்றுவார். $\frac{1}{4}$ மணி கழித்து கையையும், காலையும் உதறச்சொல்வார். இந்தக் கால் மணி நேரத்திற்குள் வலி முழுதும் இறங்கி—கடிபட்ட இடத்தில் மட்டும், 'விறு விறுவென' வலி இருக்கும்.

ஆர்ப்பாட்டமாக வலியுடன் கதறிக்கொண்டு வந்தவர் அமைதியாக, வெட்கப்பட்டுக்கொண்டு வெளியேறுவார். கூட வந்தவர்களும் நாங்களும் 'என்ன? ஒண்ணுமில்லாத தேள் கடிக்கு இவ்வளவு களேபரமாக்கி விட்டாயே!' என்று கேலி பேசுவோம். ஒரே மகிழ்ச்சிதான். வலி நீங்கிய மகிழ்ச்சியால் நன்றியுடன் எங்கள் தந்தையாரைப் பார்த்து—'ரொம்ப புண்ணியமுங்க! நீங்க மருந்து கொடுக்கலீன்னா—இந்நேரம் வலியால் உயிர் போயிருக்கும் இதற்கு எவ்வளவு சார்ஜ்!' என்று கேட்பார்கள்.

எங்கள் தந்தையார், கையிலிருக்கும் மருந்து புட்டியை நன்றிப் பெருக்குடன் பார்த்துவிட்டு,— ''சார்ஜ் ஒன்றுமில்லை; இலவசமான மருந்து இது!— தேள் கடிபட்டவர் இன்னும் மூன்று மணி நேரம் எதையும் சாப்பிடவோ—தூங்கவோ கூடாது— போய்விட்டு வாருங்கள்''— என்று சொல்லி அனுப்புவார்.

தேள் கடிபட்டவர்க்கும்—உடன் வந்தவர்க்கும்—அப்பாவின் பதில் ஆச்சரியப்படவைக்கும். இந்நேரம் வேற வைத்

தியராயிருந்தா—20 ரூபாயாவது பீஸ் வாங்கி இருப்பாங்க—இவர் என்ன ஒண்ணுமே வாங்கலேயே—ம்... நல்ல தர்ம வான். வைத்தியத்தை தொழிலா நினைக்காமே—சேவையா செய்யருரு''—என்று புகழ்ந்தவாறு செல்வார்கள்.

இப்படியாக—கோடை காலத்தில் மட்டும் தேள்கடி பட்டவர்கள் எங்கள் வீடு தேடி வருவது குறைந்தது 300, 400 பேராக இருக்கும். இரவு 12 மணிக்கும், 2 மணிக்கும் கூட பலர் வந்து மருந்து சாப்பிட்டு விஷம் முறிந்து செல் வார்கள். தேள்கடி பட்டவர்கள் அழுதுகொண்டு வருவதும் 15 நிமிடம் கழித்து சிரித்துக்கொண்டு போவதையும் பார்ப் பது எங்களுக்கு பொழுதுபோக்காகும். 'தேள்கடி வைத்தியர் வீடு' என்று அந்த வட்டாரத்திலே பேர் எடுத்துவிட்டோம்.

ஒருமுறை மாவு மிஷினில் வேலேசெய்யும் ஒருவரை—நட்டுவக்காலி கடித்துவிட்டது. சீதளமான உடம்பு வேறு. துடித்துப்போய் விட்டார் மனிதர். உடம்பு முழுதும் வியர்வை. அப்பாவிடம் கொண்டு வந்தார்கள். வழக்கம் போல் 15 நிமிடத்தில் இறங்கவேண்டிய விஷம் இறங்க வில்லே. மீண்டும் 'ஸ்ட்ராங் டோஸ்' மருந்தாகத் துரித மாகத் தந்தார். அப்போதும் குறையவில்லே. மாருக மாரடைப்பதுபோல் விஷம் கடுமையாகிவிட்டது. பிறகு அப்பா, உடனடியாக 2 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை வீதம் மருந்தை வேகமாகப் புகட்டினுர். செருகு ஆரம்பித்த கண் கள் தெளிவுற்று மாரடைப்பு விலகி, 1 மணி நேரத்தில் விஷம் இறங்கி—மனிதர் உயிர் பிழைத்தார். தெருவே கூடி விட்டது. 2 மணி நேரம் எங்கள் வீடே களேபரமாகிவிட் டது. அந்த மனிதர் பிழைத்ததிலிருந்து—தேள்கடி—பாம்பு கடி—எந்த விஷக்கடியானுலும், அந்த வட்டாரத்திலிருப்ப வர்கள் இரவு பகல் பாராமல் வருவார்கள். எல்லோருக்கும் அதே மருந்தைக் கொண்டு இலவச மருத்துவம் செய்து வந்தார் எங்கள் தந்தையார்.

இன்ெனுரு சமயம் வேலூருக்கடுத்த 10-வது மைலில் உள்ள ஒரு சிறிய கிராமத்திலிருந்து ஒருநாள் ஒரு விவசாயியை 6 பேர் வண்டியில் அழைத்து வந்து—வீட்டிற்கு கொண்டு வந்தனர். வந்தவர் நிமிஷத்திற்கொருமுறை விக்கலால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டு—வாயில் நுரை தள்ளியவாறு படுத்தபடி இருந்தார். நிலத்தில் வேலைசெய்து கொண்டிருந்தபோது—கருநாகம் தீண்டி இரண்டு நாட்களாக—விஷம் தலைக்கேறி இருந்த நிலையில் கொண்டு வந்தார்கள்.

அப்பாவுக்குக் கையும் ஓடவில்லை; காலும் ஓடவில்லை, முற்றிவிட்ட நோயாளியை எப்படி காப்பாற்றுவது என்று குழம்பியவர்; வழக்கப்படி முருகனை வேண்டி—தான் தேள் கடிக்குத் தரும் மருந்தை 5 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை கொடுத்து வந்தார். முதல்நாள் சிறிதளவு பயன் தந்தது. இரண்டாவது நாள் நல்ல எதிர்பார்த்த பலன் தந்தது. மூன்ருவது நாள் எழுந்து நடமாடினுர். ஒருவழியாக பிழைத்துக்கொண்ட அந்த நோயாளி என் தந்தையாரை தெய்வமாகவே போற்றி வணங்கி, அவ்வப்போது நிலத்தில் விளையும் பொருட்களைக் கொண்டுவந்து தருவார்.

இவ்விதம், 'தேள்கடி வைத்தியர்' என்ற பட்டத்தை அளித்த அந்த மருந்து—''கண்ணப்பர் ஆராய்ச்சியில் கை கண்ட மருந்தாக''—இன்றும் விளங்குகிறது.

வேலூரில் அந்த இடத்தைவிட்டு நாங்கள் வேறு வட்டாரம் சென்ற பிறகும்கூட பலரும் தேள் கடித்துவிட்டால்—தேடி வருவர்.

இரு சோக நிகழ்ச்சிகள்:

1967 என்று நினைக்கிறேன். தென்னமரத் தெருவில் அப்பா டிஸ்பென்சரி நடத்திவரும் நேரம். பக்கத்து வீட்டில் ஒரு பெரிய ஆபீசர் தங்கி இருந்தார். அவருடைய கடைசிக்

குழந்தையைத் தேள்கடித்துவிட்டது. இரவில் கடிபட்டதால் அப்பாவிற்கு இந்த விஷயம் தெரியாது. மறுநாள் அந்தக் குழந்தை இறந்த பிறகே இந்த விஷயம் தெரிந்தது. 'தேள் கடி வைத்தியர்' என்று பேர் பெற்று நூற்றுக்கணக்கான மக்களைக் காப்பாற்றியவர்க்கு, பக்கத்து வீட்டில் அன்றுடம் பார்க்கும் சிறு குழந்தையின் தேள்கடி மரணம் பெரிதும் அதிர்ச்சியைத் தந்தது. என்ன? ஏது? என்று விசாரித்தார். இரவில் தேள்கடி பட்ட குழந்தைக்கு விடிவதற்குள் 40-க்கும் மேற்பட்ட ஊசி போட்டும் குணமாகாமல் குழந்தை இறந்துவிட்டதை அறிந்து—துடித்துப்போய் விட்டார். இது குறித்து 'மூலிகைமணி'யில் ஓர் உபதலையங்கம் எழுத—அதனைப் படித்த ஆங்கில மருத்துவ அதிகாரிகள், அப்பாவின் மீது வழக்குப் போடுவதாக எழுத—பின்னர் விளக்கம் கொடுத்தபின் விவகாரம் தீர்ந்தது. தேள்கடியால் ஏற்பட்ட அந்தக் குழந்தையின் மரணம்—பலகாலும் அவர் நெஞ்சை வாட்டியது.

என்னை உலுக்கிய இன்னொரு நிகழ்ச்சி:

அண்மையில் கடந்த மாதம் வேலூரில்—அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் வசித்த பகுதிக்குச் சென்றிருந்தேன். பழைய வீட்டிற்கு எதிர்வீட்டிலிருந்த நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். அவர் கூறிய தேள்கடி நிகழ்ச்சி என்னைப் பெரிதும் உலுக்கியது. அவருடைய தங்கையின் குழந்தையைத் தேள் கடித்து பல ஊசிகள் போட்டும் குணமாகாமல் இறந்தே போய்விட்டதாம். இதனை அந்த நண்பர் கூறி—நீங்கள் இந்த ஊரிலிருந்தால் அந்தத் தேள்கடி மருந்து மூலம் பிழைத்திருப்பாள். நீங்கள் இந்தப் பகுதியிலிருந்தவரை தேள்கடிப் பயமில்லை; நீங்கள் போன பிறகு பலருக்கும் துன்பம். அந்த மருந்து இருந்தால் கொஞ்சம் என்னிடம் கொடுங்கள் என்று கேட்டார். தேள்கடியால் அந்தக் குழந்தை இறந்த செய்தி கேட்டுப் பதறிவிட்டேன். மருந்து இருந்தும் தக்க சமயத்தில் பயன்படுத்த முடியாமல் ஓர் உயிர் போய்விட்டதே என்று வருந்தினேன்.

25 ஆண்டுகாலமாக எங்கள் குடும்ப விளக்காம் தந்தையார் கண்டுபிடித்த—அந்தத் தேள்கடி மருந்தை—இன்னும்

நாம் இரகசியமாக்க வேண்டாம். பலரும் பயன் பெறட்டும். இனி, யாரும் தேள்கடியால் மரணமடையக் கூடாது என்ற நோக்கில்—

ஆங்கில மருத்துவமனைகளாகட்டும் அல்லது எந்த வகை மருத்துவராலும்—கண்ணப்பரின் கை கண்ட மருந்தான—

'தேள்கடி வைத்தியர்' என்ற பட்டப்பெயரைத் தந்த மருந்தான அந்த மருந்தின் பெயரை' வெளியிடுவதில் பெருமை கொள்கிறேன்.

ECHINACIA ANGUSTIFOLIA

எனும் ஓமியோபதி மருந்தை **"Ramakrishna Homoeo Stores, Hydrabad"**—எனும் முகவரியிலிருந்து தாய் திரவமாக வரவழைத்து—தேள்கடி, வேறெந்த நஞ்சுக்கடி பட்டாலும்—முதல் 1 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் 10 சொட்டு கலந்து 5 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறையாக 3 முறை உள்ளுக்குப் பருகக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதேபோல் 10 சொட்டு எடுத்து 1 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து—கடிபட்ட இடத்திலும் கழுவலாம்.

அபாயமான தேள்கடி நஞ்சினை முறிக்கும் அபாயமற்ற எளிய மருந்து—எங்கள் தந்தை கண்ணப்பரின் கை கண்ட மருந்து. இம் மருந்தை அரசு மருத்துவர்களும் ஏனையோரும் பின்பற்றி - மக்களைத் தேள்கடி மரண அபாயத்திலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டுகிறோம்.

வாசகர்கள் இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும்போது—இலவசமாகவே அளிக்கவேண்டுகிறோம். இதற்கென காசு எதுவும் வாங்கவேண்டாம்.

இரகசியமாக இருந்த இந்த அனுபவ முறையை —மக்கள் நலம் கருதி—மூலிகை மணி வெளியிடுவதில் பெருமை கொள்கிறது. இனி தேள் கடியால் எவரும் மரணம் அடையக் கூடாது. தேள் கடிப் பட்டவர்கள் — கண்ணப்பரின் கைகண்ட மருந்தான Eachinacia Angustifolio-வை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்—நஞ்சு முறியும்; மரணம் நெருங்காது.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்புடையீர், வணக்கம்.

தாங்கள் அனுப்பிய ஜூன் இதழுடன் திருத்தணி ஸ்ரீ முருகப் பெருமான் பிரசாதமும் கிடைக்கப்பெற்றேன்; பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

E. அருள்ராமனுதன்
2/37, வெள்ளாள தெரு, திருமுல்லைவாயில்,
மாயவரம்.

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் முதல்மகனார் க. வே. அவர்கட்கு, தந்தைசொல் மிக்க மந்திரமில்லை என்ற மூதாட்டியின் சொல்படி தந்தையாரின் அடிச்சுவட்டில் 'மூலிகைமணியை' தரணி போற்றும் வண்ணம் பார்புகழும் மூலிகை பாலனாக பல்லாண்டு பல்லாயிரத்தாண்டு நீடூழி வாழ்ந்து தமிழ் இல்லங்கள் தோறும், மூலிகை ஞானம் பெற்றிட எல்லாம் வல்ல இறைவன் இப்பணியில் தங்களை அர்ப்பணிக்க வேண்டுகிறேன்.

F. M. BAJAN
Kiranighat,
Gaya - 823001

அன்புடையீர்,

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் நல்ல பலன் தந்து வருகிறது. நன்றி.

T. B. S. RAMA RAO
C/24-25 Brindavan Road,
Fairlands, Salem.

மூலிகை மணிக்கு ஆண்டு சந்தா செலுத்துவதில் பெருமிதம் அடைகிறேன். மூலிகைமணி மேலும் வளர்ந்து நாடு முழுவதும் மூலிகை மயமாக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்.

SANTHANA GOPALAN
22, Sanyayapuram,
Amman Kovil Street, Choolaimedu.
Madras.

இதய ஒலி

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பை படித்தவர்களும், பட்ட தாரிகளும் உணரும் வகையில் மூலிகை மணி ஆற்றும் தொண்டு அளப்பரியது; பாராட்டிற்கும் உரியது. உங்கள் தொண்டு தொடர வேண்டிக்கொள்வதோடு என் வாழ்த்துக் களையும் உரியதாக்குகிறேன்.

நூர்முகம்மது
மேட்டுக்கடை, தக்கலை
குமரிமாவட்டம்.



சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து



வயிற்றுக் கடுப்பு-உளைச்சலுர்கு

மாதுளை (புளிப்பு அல்லது இனிப்பு) பழத்தைப் பிஞ்சாக இருக்கும்போது எடுத்து நறுக்கி 1 குவளை நீர்விட்டுச் சுருக்கக்காய்ச்சி வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு ½ குவளை வீதம் பருகவும். இரண்டு நாட்கள் இரண்டு வேளை இவ்விதம் செய்துவர வயிற்றுக் கடுப்பு-உளைச்சல், சீதபேதி ஆகியன தீரும்.

கருப்பைக் கோளாறுகட்கு

கருப்பையில் கிருமிகளின் பாதிப்பால், கருவமையால், அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படும் போது—

மாதுளைபூ 10 எடுத்து சிதைத்து 2 குவளை நீர்விட்டு 1 குவளையாகச் சுருக்கி மாத விலக்குக்கு 3 நாட்கள் முன்னதாகப் பருக வேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் செய்துவர கருப்பைக் குற்றம் நீங்கி, கருவமையும்.

நாக்குப்பூச்சி—நாடாப்பூச்சிகள் விழ

சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை நாக்குப்பூச்சியால் பாதிக்கப்பட்டால் அவை வெளியேற,

மாதுளை வேர்
மாதுளைப்பழ ஓடு

ஆகியவற்றைச் சிதைத்து கஷாயமிட்டு, இரவு, காலை இருவேளை ½ குவளை வீதம் 3 நாட்கள் அருந்திவர அவை வீழும். பாகல்காய், சுண்டக்காய் அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க நாக்குப்பூச்சி ஒழியும். வளரா ஓ

வைசூரி வந்துற்றால்...

அரிசி நொய்யினை எடுத்து வேகவைத்து கஞ்சி செய்து அதில், எலுமிச்சம் பழச்சாறு மோர், அல்லது சர்க்கரை சிறிது கூட்டிப் பருகி

வர, வைசூரியின் வெம்மை தணிந்து குளிரும். சருமம் பாதுகாக்கப்படும்.

குழந்தைகளின் சொறி சிரங்குக்கு

இரவில் மஞ்சளையும், கருஞ்சீரகத்தையும் அரைத்து பூசி, காலையில் இலுப்பைப் புண்ணுக்கு சீயக்காய் போட்டுத் தேய்த்து 1 வாரம் குளித்துவர அவை நீங்கும்.

பித்தம் தெளிய

தினம் கறிவேப்பிலை துவையல் உண்டுவர, பித்தம் தணியும். நரை வராது.

குழந்தைகளின் கணைச்சூடு
பெரியோர்களின் வெட்டைச்சூடு விலக

சிறுவர், குழந்தை, பெரியோர்களின் தேகம் சில நேரங்களில் 'கண கண' என்று சூடாக இருக்கும். இவர்கள் சோற்றுக் கற்றாழையின் சோற்றை ஏழு முறைகழுவி, துண்டுகளாக்கி சர்க்கரை சேர்த்துப் பருக—தேகச்சூடு தணியும்.

நேர்வாளத்தின் நஞ்சு முறிய

நேர்வாளம், ஆமணக்கு ஆகிய நஞ்சுத் தாவரங்களின் விதையைத் தின்றுவிட்டால், அதனை முறிக்க—எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை 1 மணி நேரத்திற் கொருமுறை கொடுக்கவும். இதனால் நஞ்சு கெடுவதுடன் வாந்தி பேதியையும் கட்டுப்படுத்தும்.

காலில் வரும் வெடிப்புகட்கு

காலில் வரும் சேற்றுப்புண் பித்த வெடிப்புகட்கு—ஆலமரத்தின் பாலைத் தடவிவர அவை நீங்கி புதிய தோல் ஏற்படும். நாக்கில் அச்சரம், நீரிழிவு ஆகியன உள்ளவர்கள், ஆலமரப் பட்டையை குடிநீராக்கிப் பருகிவர அவை தணியும், கட்டுப்படும்.

எச்சிற்தழும்பு நீங்க:

எச்சிற் தழும்புகள் நீங்க— 'லெமன் கிராஸ்' எனப்படும் காமாட்சிப்புல் எடுத்து அதனை மோர் விட்டரைத்து மேற் பூசிவர- இரண்டொரு நாட்களில் விலகும்.

புண்கள் உலர :

அடிப்பட்ட ரணங்கள் ஆறினாலும் புண்கள் உலராது இருக்கும் போது-சுருள்பட்டையை, தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி, புண், ரணம் மீது பூசிவர, அவை உலர்ந்து விழும்.

பசியே எடுக்காமல் இருந்தால்:

'பிரண்டை'யை, புளி விடாமல், கறிவேப்பிலையுடன் துவையலாக அரைத்து தினம் 2 வேளை சாப்பிட்டுவர பசி நன்கு எடுத்து சீரணமாகும்.

அன்புள்ள வாசகர்களே!

பணிவார்ந்த வணக்கம்!

கார்த்திகை-மார்கழி— இணைப்பிதழாக இவ்விதழ் வெளியாகியுள்ளது. இம்மாத இறுதிக்குள் தை-மாசி இதழ் வெளியாகிவிடும். அடுத்த இதழிலிருந்து 'மூலிகை மணி' ஒவ்வொரு மாதமும் 5-ஆம் தேதிக்குள் அனுப்பப்படும்; இதழ், சிலருக்கு கிடைக்காமல் தவறி இருக்கக்கூடும்; அவர்கள் உடனடியாக கடிதம் எழுதினால் இதழினை உடன் அனுப்பி வைக்கின்றோம்.

ஐந்தாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், உங்களின் இணையற்ற ஆதரவாலும் ஒத்துழைப்பாலும், மூலிகைமணி' மிகச்சிறப்பாகக் கண்காட்சி, கருத்தரங்கு நடத்தி முடித்தது. என் மனமார்ந்த நன்றியை அனைவர்க்கும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன், **அமரர் கண்ணப்பர்** மறைவுக்குப்பின் சோதனைகளுக்கிடையே இத்தனை தாமதமாக 'மூலிகைமணி' வெளியாகியபோதும், தாமதத்தினைப் பொறுத்துக்கொண்ட சந்தா, வாசக அன்பர்கட்கு என் நன்றி, அடுத்த இதழிலிருந்து 'மூலிகை மணி' உரியநேரத்தில் மிகச் சிறப்பாக வெளிவரும் என்பதை உறுதியுடன் கூறுகிறேன். தங்கள் நல்லாதரவை நாடும்.

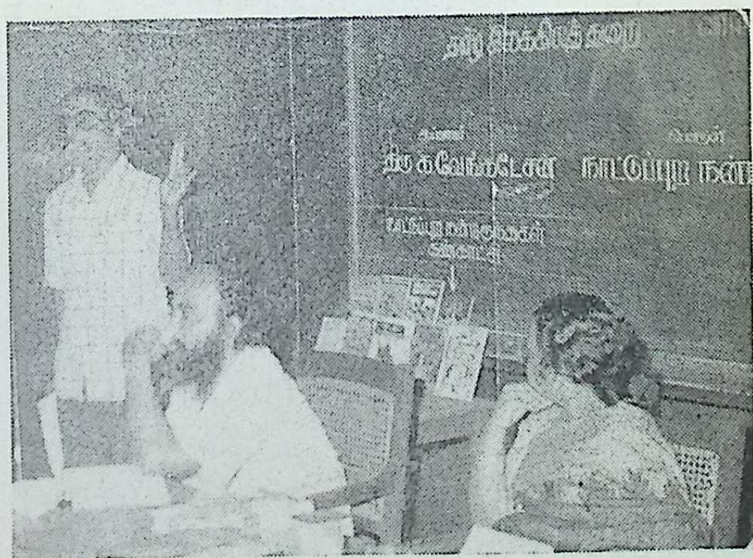
—க. வே.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும், க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., 22, பாலாஜி அவின்யூ, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, தி. நகர், சென்னை-600017.

ஆன்மநேய ஆசிரியர் : அமரர் கண்ணப்பர்.

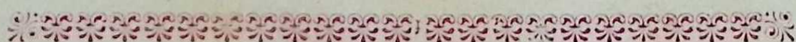


திருமதி. ரெஜினாவின்சென்ட் அவர்கள்,
தலைமை தாங்கி உரையாற்றும் காட்சி.



ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள்,
‘நாட்டுப்புற நன் மருந்துகள்’ எனும் பொருளில்,
கட்டுரைப் படித்து அவையோர் வினாக்களுக்கு





Printed at Mooligai Mani Press, Madras-30.
Editor and Publisher K. VENKATESAN, M.A.,
Founder Dr. A. R. KANNAPPAR, Emperor of Herbal Medicine.